திப்ப - நபவிய்யி

நம் பெருமான் அருளிய
நோய் நிவாரணி

ஆர். பி. எம். கனி பி. ஏ., பி. எல்.,
தயாரித்தது.

முதல் பதிப்பு ஜனவரி 1956.
உரிமை வெளியிட்டவருடையது.

TAMIL NADU ARCHIVES LIBRARY
No.
110567
EGM. MADRAS-600 008
Le
N56

விலை ரூ. 1-12-0

மொழிபெயர்த்தது:

மௌலவி கே. பி. முஹம்மது யாகூப் பாக்கவி

கிடைக்குமிடம்:

ஆர். பி. எம். கனி பி. ஏ., பி. எல்.,
128, மூர் தெரு,
சென்னை-1.

ராஜன் எலக்டிரிக் பிரஸ், சென்னை-1.

முன்னுரை

நமது நாயகம் ரஸூலே கரீம் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்களின் ஸஹீஹான ஹதீஸ்களிலுள்ள நோய் நிவாரண சிகிச்சா முறைகளைத் ‘திப்ப நபவிய்யி’ என்ற பெயரில் தொகுத்து நூற்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளதாகக் கேள்வியுற்றது முதல் அவற்றைப் படிக்கவேண்டும், தமிழறிந்த நம்மவரிடை அவற்றைப் பரப்பவேண்டும் என்ற ஆவல் என்னுள் வளர்ந்து கொண்டே வந்தது. உரிய சமயத்தில் அத்தகைய ஒரு நூல்- ஆரிபு பில்லாஹ் தப்ஸீர் விரிவுரையாளர் மௌலானா அஷ்ரப் அலீ தானவீ அவர்களால் கோவை செய்யப்பட்டது- என் கைக்கு வந்து, தர்ஜுமாவும் செய்யப்பட்டு, அது வெளிவர உதவிய எல்லாம் வல்ல ரப்பில் ஆலமீனுக்கே சர்வ புகழுகும் உரித்தாகும்.

மேல்நாட்டு மருந்துகள், ஊசிகளின் யுகம் இது. எடுத்ததற்கெல்லாம் டாக்டரையும் அவர் ஊசியையும் நாடும் காலம் இது. இப்படி டாக்டரிடமும் அவர் மருந்திடமும் மட்டும் நம்பிக்கை வைப்பதால் நல்லவர்களும் தங்கள் உடல் நலனைக் கெடுத்துக்கொள்வதுடன், பாவிகளாகவும் ஆகிவருகின்றனர் என்பதை இந்த உயர்ந்த நூல் விளக்குகிறது. நம் பெருமானார் அருளிய நோய் நிவாரணப் பரிகாரங்கள் உடல் நலனுடன் ஆத்ம நலனையும் பேணிக்கொள்ள எத்தனை இன்றியமையாதவை என்பதை இந்த நூல் உணர்த்துகிறது. எம் பெருமானாரின் வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அம்சத்தையே இந்நூல் வாசகர்கள் முன் நிறுத்துகிறது. எம் பெருமானார் அவர்கள் அல்லா(ஹ்)வின் அனுமதி கொண்டன்றி, எதையும் தங்கள் இஷ்டத்துக்குச் சொன்னவர்களல்ல என்பதை அல்லா(ஹ்)வே, “அஸ்தமிக்கும் தாரகைமீது சத்தியமாக (நமது தூதரான) உங்கள் தோழர் வழிதவறிவிடவுமில்லை; தப்பான வழியில் செல்லவுமில்லை. அவர் தமது சொந்த இஷ்டத்துக்கு எதையும் கூறுவதில்லை. அவர் சொல்பவை (யாவும்) ‘வஹி’யின் மூலம் அறிவிக்கப்பட்டவையேயன்றி வேறில்லை” (53: 1-4)

என்று தன் திருமறையில் பிரகடனஞ் செய்துள்ளானல்லவா! எனவே, அவர்கள் தெரிவித்துள்ள பரிகார முறைகளும் ஈமான் பலமுள்ளவர்களுக்கு உடனடியாகப் பலன் தருபவையாகும். இஃது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

(இந்நூல் அச்சாகும் தருணம் வெளியூரிலிருந்து வந்திருந்த என் நண்பர் ஒருவருக்குக் கால் பெருவிரலில் நகச்சுற்றுக் கண்டு காலைத் தூக்கி நடக்க முடியாமல் துடிதுடித்தார். இந்நூலில் நகச்சுற்றுக்குச் சொல்லப்பட்டுள்ள மிகச் சிறிய பரிகாரத்தை அவருக்குச் செய்தோம். அந்தக் காலஞ் மருந்து தந்த மகத்தான சுகத்தை எழுத்தில் தந்துவிட முடியாது. சாதாரணமாக விரலுள் குடைகுடையென்று குடைந்து கடைசியில் நகத்தையே முற்றும் வீழ்த்தும் நகச்சுற்று புண்ணிலிருந்த சீழையும் வெளியாக்கிக்கொண்டு, இரண்டே நாட்களில் பரிபூரணச் சுகமளித்துவிட்டது!)

இந்த நூலை, வைத்தியப் பதங்களில் பரிச்சயமில்லாத நிலையிலும் வியத்தகு விதமான சிறப்புடன் திறம்படத் தர்ஜுமாச் செய்த மௌலவி கே. பி. முஹம்மது யாகூப் பாக்கவி அவர்களைப் பாராட்டாமலிருக்க முடியாது. இந்த நூலின் மூல நூலைத் தந்து உதவி, இதில் வரும் மருந்துகள் நோய்கள் பலவற்றுக்குத் தமிழ் அர்த்தமும் தந்துதவிய எனது நண்பரும், பெருமானாரின் வழியைப் பின்பற்றி உடல் நல, ஆத்மீக நலச் சிகிச்சைகளை வெற்றிகரமாகச் செய்துவருபவருமான ஹக்கீம் மௌலவி முஹம்மது ஷர்புதீன் ஆலிம் அவர்களுக்கு எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இந்நூலை ஒரு தடவை படித்தால் போதாது, பன்முறை மீண்டும் மீண்டும் படிக்கவேண்டும், எங்காவது சந்தேகம் உண்டானல் ஆலிம்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும் என்று வாசக அன்பர்களைக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

—ஆர். பி. எம். கனி.

சமர்ப்பணம்

அனுபவ வைத்திய முறைகளையும், ஆத்ம ஞான போதனைகளையும் எனக்கு எடுத்துக் கூறி வந்த, தள்ளாத வயதிலும் என் இருப்பிடம் தேடிவந்து நற்போதனைகள் நல்கிய பெரியாரும், சகோதரர் எம். எம். பீர் முஹம்மதின் அருமைத் தந்தையாருமான **ஹக்கீம் முஹம்மது முஹ்யித்தீன் மஸ்தான்** மர்ஹூம் அவர்களுக்கு இந்த மகத்தான நூலைச் சமர்ப்பிக்கிறேன்.

—**ஆர். பி. எம். கனி.**

விஷய அட்டவணை

		பக்கம்
முன்மொழி	...	4
திருமணம்-ஒரு சிகிச்சை	...	10
மணப் பெண்	...	13
வீடுகூடுதல் (ஜிமாவு)	...	14
சுகப் பிரசவத்துக்கு	...	16
சிசுவின் ஜனனம்	...	17
பல் துலக்கல்	...	19
உணவு உண்ணல்	...	20
இறைச்சியின் நன்மை	...	29
அத்திப் பழம்	...	30
ஜைத்தூன் (ஆலிவ்) எண்ணெய்	...	30
கஜூர் (பேரீச்சங்) காய்	...	31
சுரைக்காய்	...	32
ஸரீத்	...	32
வெள்ளரிக்காய்	...	33
தர்பூஜ்	...	34
வெண்ணெய்	...	34
மாதுளை	...	35
உப்பு	...	35
திராக்ஷை	...	37
காளான்	...	37
கண் பீளை (ஆன்)	...	39
உடல் வலுவுக்கு	...	41
பொதினா	...	42
பால்	...	43
தேன்	...	43
எள்	...	47
காங்கை-ஜூரம்	...	47
கட்டித் தயிரும் அக்ரூட்டும்	...	49
இஞ்சி முறப்பா	...	49
மண்ணைத் தின்னாதே	...	50
இஸ்திஸ்கா அல்லது தாகவேட்கை	...	50

ரணத்திலிருந்து சிந்தும் இரத்தத்தை நிறுத்த 51
இரத்தம் குத்துதல் ... 52
கருஞ் சீரகம் ... 55
பூண்டு ... 58
பட்டு உடை ... 60
குஸ்த பஹ்ரி ... 61
மருதோன்றி இலை ... 64
தப்னியா ... 66
முள்ளங்கி ... 68
வில்வப் பழம் ... 68
கிர்பஸ் பழம் ... 69
நர்கிஸ் மலர் ... 69
பேதானு விதை ... 70
லோபியா ... 70
கஸ்தூரி ... 71
சுருமா ... 73
புலித்தோல் ... 75
மலச்சிக்கல் ... 75
இர்குன்னிஸா-குதி நரம்பு வாதம் ... 76
வெண் குஷ்டம் ... 77
நெஞ்சு வலி ... 77
பிரக்ஞையற்றிருத்தல் ... 80
நகச்சுற்று ... 80
நோயாளியிடம் இங்கிதமாகப் பேசுதலும் பரிகாரமே 81
கோபத்தைத் தணிக்க ... 82
விஷத்துக்கு மாற்று ... 85
வாந்தி யெடுத்தல் ... 87
ஞாபக மறதி-காரணங்கள்-பரிகாரங்கள் ... 87
பெருக்குவது ... 88
இரண்டு வகை உணவுகளைச் சேர்ப்பது ... 88
உணவுக்குப் பின் உலவல் ... 89
தூக்கம்-ஒரு சிகிச்சை ... 91
ஜம் ஜம் கிணற்றுத் தண்ணீர் ... 93
ஆத்மீக சிகிச்சைகள் ... 97
ஜுரத்துக்கு ... 101
கண் நோய்க்கு ... 101
பாம்புக் கடிக்கு ... 102

திருகுர்ஆனின் ஷிபா சக்தி	...	103
பைத்தியத்துக்கு	...	104
பல் வலிக்கு	...	105
தேள் கடிக்கு	...	106
ரணங்களுக்கு	...	107
காலரா	...	108
காலராவுக்குப் பரிகாரம்	...	115
சூனியம்	...	116
பக்கப் பிளவை	...	118
கஷ்ட நஷ்டங்களில் ஓதுவது	...	119
கண்ணேறு (கண் திருஷ்டி)	...	121
வெறிநாய் கடிக்கு	...	130
குழந்தைகளின் கார்மானத்துக்கு	...	131
ஜின்னின் சேஷ்டைக்கு	...	131
உடல் நலத்துக்கு	...	132
கடன் தொல்லை ஒழிய	...	134
ஷைத்தான் சேஷ்டைகள் நீங்க	...	136
வியாகூலங்கள் நீங்க	...	136
ஞாபக மறதி அகல	...	139
பிராணிகள், மனிதர்களின் சண்டித்தனம் நீங்க		140
கடலில் மூழ்கிவிடாமலிருக்க	...	140
மந்திர சக்தி தொடாமலிருக்க	...	141
திருட்டுப் போகாமலிருக்க	...	141
வியாதி நீங்க	...	142
முரட்டுத்தனம் நீங்க	...	142
வறுமை நீங்க	...	143
பிரசவக் கஷ்டம் நீங்க	...	143
மனக்குழப்பம் (வஸ்வாஸ்) அகல	...	144
தவறிய பொருள் கிடைக்க	...	144
கடைத்தெருவின் தீங்குகள் தொடாதிருக்க		145
ஸலவாத்தின் மகத்தான மாண்பு	...	146

நம் பெருமான் அருளிய நோய் நிவாரணி

முன்மொழி

சர்வ புகழும், புகழ்ச்சியும் சிருஷ்டிகளைக் காத்துக் கருணை புரிந்து, பிணிகளைப் போக்கி, மரணமாக்கியும் பின் உயிர்ப்பித்து அருள்புரியும் ரப்பில் அலமீனுக்கே உரியன. ஸலவாத்தும் ஸலாமும் எம்பிரான் (ஸல்) அவர்கள்மீதும், அவர்களின் கிளையார் அனைவர் மீதும் உண்டாவதாக!

மெய்ப்பொருளான ஹக்குத் தஆலா தனக்குப் பணிந்து வணங்கி வழிபடுவதற்கென்றே மனித கோடிகளைச் சிருஷ்டித்துள்ளான்; வணக்கத்துக்கென்றே இவ்வழகிய சடலத்தையும் தந்துள்ளான். எனவே, அடியார்களின் சடலம் பிணியற்றுச் சீர்பட்டிருந்தாலே மெய்வணக்கதைப் புனிதமாக நிறைவேற்ற ஹேதுவாயிருக்கும். ஆகவே, சில சமயங்களில் வெளி மருந்துகளை உபயோகிப்பதாலும், வேறு சில சமயங்களில் ஆத்ம சிகிச்சை என்ற புனிதமான ஆயத்துகள், துஆக்கள், அஸ்மாக்கள் இவைகளை உச்சாடனஞ் செய்வதாலும், வேறு சில சமயங்களில் நல் வணக்கங்களைச் சிரேஷ்டமாக அனுஷ்டிப்பதாலும், மற்றுஞ் சில சமயங்களில் அனுசார காரியங்களை அனுஷ்டிக்காமல் விட்டுவிடுவதாலும் உடல் நலனைப் பேணிக் கொள்ள ஹக்குத் தஆலா மனிதனுக்குச் சக்தி அளித்

திருக்கிறன். ஆனல், 'ஜாலினூஸ்'(Galen) போன்ற நிரீஸ்வரவாதிகளான உடற்கூறு வைத்திய வழியைப் பின்பற்றும் நிபுணர்கள் பகுத்தறிவின் ஆராய்ச்சிக்கு எட்டிய மருந்துகளைப் பிரயோகிப்பதன் மூலமாகத் தான் உடல் நலத்தைப் பேணிக்கொள்ள முடியும் என்கின்றனர். அத்துடன் நில்லாது, திரு குர்ஆனின் ஆயத்துக்கள், அஸ்மாக்கள், துஆக்கள் மூலமாகவும் பிணிக்கு ஆத்ம சிகிச்சை செய்ய முடியும் என்று கூறும் முஸ்லிம்களைக் கேலியும் செய்கின்றனர். 'வெறும் நாவால் மட்டும் பஜிக்கப்படும் ஆயத்துக்கள், அஸ்மாக்கள், துஆக்கள் (வெறும் வாய் முணு முணுக்கும் சொற்கள்) உடலில் எவ்வாறு உணர்ச்சியூட்டி இயங்க வைத்துப் பிணியை அகற்றும்?' என்று இவர்கள் குதர்க்கம் பேசுகின்றனர்.

ஒருவன் இன்னொருவனைச் சிறிது கண்ணியக் குறைவாகவோ, அவமதித்தோ பேசிவிடுகிறனென்று வைத்துக்கொள்வோம். கேவலம், இது வாய்ச் சொல்தானே! ஆனல், திட்டப்படுபவன் சும்மாவா இருக்கிறன்? சீறிச் சினந்துகொண்டு தன்னை அவமானப்படுத்தியவனைப் பழிவாங்கக் கிளம்புகிறனல்லவா! அஃதேபோன்று, ஒருவன் நம்மைத் தன் வாயால் புகழ்ந்து நல்ல வார்த்தைகள் பகன்றலோ, சந்தோஷமான சாமாச்சாரத்தைச் சொன்னலோ, நாம் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்துவிடுகிறேமல்லவா? சாமானியமான மனித வாயிலிருந்து புறப்படும் சொற்களுக்கே இவ்வளவு சக்தி இருக்கும்போது அல்லா(ஹ்)வின் திருநாமத்திலும், அவனைப் போற்றும் புனித மொழிகளிலும் உடற்பிணியை நீக்குமளவுக்கு உணர்ச்சியும் ஜீவனும் இல்லை என்று வாதிப்பது அறிவீனமல்லவா!

ஆகவே, இம்மாதிரியான திக்றுகள், துஆக்களால் உடல் சிகிச்சை செய்ய முடியாது என்று சிலர் குதர்க்க வாதம் புரிவதை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடாது. ஹக்குத் தஆலா உடல், ஆத்மா என்ற இரண்டு மூலங்களைக் கொண்டே தான் மனிதனைச் சிருஷ்டித்துள்ளான். சர்வ லோகத்துக்கும் ரக்ஷகரான நபி பெருமான் (ஸல்) அவர்களை அனுப்பிய ஆண்டவன் தன் அடியார்களின் ஆத்மா, உடல் இரண்டின் சிகிச்சை முறைகளையும், அதன் மர்மங்களையும் அவர்களுக்குக் கற்றுத் தந்துள்ளான். ஏனெனில், சர்வலோக ரட்சகர், ஈருலக நாயகர் ஆன திருத்தூதர் இவ்வாறான இரண்டு வகைப் பரிகாரங்களையும் அறிந்தவர்களாக இருந்தால் தானே இறைவன் தூதை எத்திவைப்பது சாத்தியமாகும்!

மேலும், உடற்கூறு வல்லுனர்களான சாமானிய வைத்திய நிபுணர்கள் வெளி மருந்துகளைக் கொண்டு மட்டும் சிகிச்சை செய்ய, நபிமார்களோ வெளி மருந்துகளால் பரிகரிப்பதுடன், வெளி மருந்துகளால் தீராத சூனியம், புத்தி மாருட்டம், கண்ணேறு (கண் திருஷ்டி) போன்ற பிணிகளுக்கு ஆத்மீக நோய் நிவாரணிகளான அஸ்மாக்களையும், ஆயத்துக்களையும், துஆக்களையும் கொண்டு பரிகாரம் செய்கின்றனர். அஃதன்றியும், வியாதி வருமுன் காத்தல், தற்காப்புச் செய்துகொள்ளல் போன்ற வகைகளுக்குமாகச் சில சிகிச்சைகளையும் அருளியுள்ளனர். ஆகவேதான், இந்த ஆத்மீகச் சிகிச்சா முறைகளை நபிமார்களைத் தவிர வேறு எவரும் அறிவதில்லை. நபிமார்களால் அறிவிக்கப்பட்டுள்ள ஆத்ம சிகிச்சை முறைகள் 'வஹீ'யின் மூலம் அறிவிக்கப்பட்டவையாகும். வெளி மருந்தின்

சிகிச்சைகளோ (யூனானி முறைகளோ) மனித அறிவின் (பகுத்தறிவின்) ஆராய்ச்சியின் முடிவாய் நிர்ணயமானவை. இந்த யூனானி முறைகள் என்னதான் பகுத்தறிவின் உச்சத்தில் நின்று முடிவு கூறினாலும் 'வஹீ'யின் புனிதமான தரத்தை இவை ஒருபோதும் எட்டிவிட முடியாது.

ஆகவே, 'திப்ப-நபவிய்யி' என்ற (துஆ, ஆயாத்து, அஸ்மாக்களால்) ஆத்ம சிகிச்சை செய்துகொள்ள விழைவோர் முதலில் அதன் நோய் நிவாரண சக்தியில் முழு நம்பிக்கை வைத்தாகவேண்டும். இந்த நம்பிக்கை தூய்மையாக உறுதிப்படும் அளவுக்கேற்பவே அதன் பயனை அடைவதும் சாத்தியமாகும். சம்பூர்ண நம்பிக்கையே (யகீன்) பரிபூரணப் பயனை அளிக்கும். தரம் குறைந்த பகுத்தறிவுக்கு ஆத்ம சிகிச்சையில் தலையிட்டு ஆராய அனுமதி இல்லை. எனவேதான், 'மருந்துகளால் மட்டுமே பிணியை நீக்கிக் கொள்ளலாம்' என்ற தவறான நம்பிக்கை வைக்காமலிருக்க வேண்டுமானால், பிணிக்கு மருந்தாலும் சிகிச்சை செய்துகொள்ளலாம், உண்மையில் பிணி நீக்குபவன் ஹக்குத் தஆலாதான், மருந்து இடையிலுள்ள ஒரு சாதனமே என்ற நம்பிக்கை உறுதிப்பட்டுவிடவேண்டும். அப்படியின்றி, மருந்துதான் பிணியை நீக்குகிறதென்று நம்புவது ஷிர்க்காக (இணைவைப்பதாக) முடியும்.

மரண சமயத்தில் மலக்குகள், "இதை (மரணத்தை)க் கண்டுதான் நீ (மிரண்டு) ஓடிக்கொண்டிருந்தாய்'' என்று கூறுவர் (திரு குர்ஆன்). "ஒரு சிறு நோய் கண்டுவிட்டாலும் மருந்தையே நம்பித்

தேடி ஓடிய நீ உன் ரக்ஷகனை ஏன் நம்பவில்லை? சரி, இப்பொழுது எந்த மருந்து உனக்கு மரணம் வராமல் தடுக்கும்?" என்று மலக்குகள் இடித்துக் கூறுகின்றனர் என்றே இதற்குப் பொருள்கொள்ளலாம். இதனுல்தான் வேறு பல மகான்களான உலமாக்களும் மருந்துகளைக்கொண்டு மட்டும் சிகிச்சை பண்ணிக் கொள்வது 'மக்ரூஹ்' என்று கூறியுள்ளனர். இதனுல், மருந்தைப் பிரயோகித்துப் பரிகாரம் தேடிக்கொள்ளக் கூடாதோ என்று எண்ணவேண்டாம்! "நான் ஒரு சமயம் நபி பெருமானுர் (ஸல்) அவர்களின் சமூகம் சென்றபோது ஸஹாபிகள் சிலர் கூடி இருந்து,'நபியே, நாங்கள் வியாதியுற்றுவிட்டால் மருந்துகளைக்கொண்டு கிகிச்சை செய்துகொள்ளலாமா! அதனுல் பாவமில்லையே?' என்று வினவினர். பெருமானுரும், 'இறைவன் அடியார்களே, மரணத்தைத் தவிர மற்றெல்லா வியாதிகளுக்கும் அல்லாஹ் மருந்தையும் படைத்துள்ளான். ஆதலால், நீங்கள் மருந்துகளைக்கொண்டு பரிகாரம் தேடிக்கொள்வது பாவமில்லை' என்று கூறினுர்கள்" என்று உஸாமா (ரலி) ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

இந்த ஹதீஸின் கருத்துக்கொப்ப மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்துகொள்வது குற்றமில்லை. ஆனுல், மருந்து மட்டுமே நோய்க்கு நிவாரணமளித்துவிடும் என்று நம்புவதுதான் 'குப்ரை' உண்டாக்கும்.

ஆகவே, சிகிச்சை என்பது (1) மருந்துகளால் சிகிச்சை (2) துஆக்கள், ஆயத்துக்கள், அஸ்மாக்களால் சிகிச்சை (3) சிலவற்றை அனுஷ்டிப்பதன் மூலம் சிகிச்சை (4). சிலவற்றை விட்டுவிடுவதன் மூலம் சிகிச்சை என நான்கு வகைப்படும்.

இவைகளில் துஆக்கள் ஆயத்துக்கள், அஸ்மாக் களால் செய்யும் சிகிச்சை (ஆத்மீக சிகிச்சை) மட்டும் நபிமார்களால்தான் வெளிப்படுத்தப்பட்டவை. இந்த நான்கு முறைகளையும் நபி பெருமானாரின் ஹதீஸ்களை அடிப்படையாக வைத்தே இந்நூலில் விளக்கியுள் ளோம். தேவைப்படும்போது நபி பெருமானாரின் வாரிஸ்களான உலமாக்கள், மகான்கள் அருளிய முறை களை ஆதாரமாக வைத்தும் விளக்கியுள்ளோம். இவை கொண்டு பயனடைய ஈமானுள்ள சகல முஸ்லிம்களுக் கும் கருணையாளனான ரஹ்மான் அருள்புரிவானாக!

திருமணம்-ஒரு சிகிச்சை

உடல் நலம் பேணுதலுக்குத் திருமணமும் ஒரு சிறந்த சிகிச்சையாகும். அதனால்தான் நபி பெரு மானார் (ஸல்) அவர்கள், "நான் பெண்களை மணக்கி றேன். இந்த என் முறையை நிராகரித்தவர்கள் என் வழியை (ஸுன்னத்தை) எடுத்து நடந்தவர் களல்ல" என்றும்,

"உங்களிடம் அன்பு செலுத்தும் பெண்களை, மக்களைப் பெறும் மாதர்களை மணந்துகொள்ளுங்கள். ஏனெனில், நான் என் உம்மத்துகள் பெருகிப் பல்கு வதை மிக மிக விரும்புகிறேன்" என்றும்,

"இளைஞர்களே, உங்களில் சக்தி பெற்றிருப் போர் திருமணஞ் செய்துகொள்ளுங்கள். அஃது அவர் களின் கற்பைக் காத்துக் கண்களைத் தரையை நோக்க வைக்கும்; சக்தியும், வாய்ப்பும் அற்றவர்கள் நோன்பு நோற்கவும்; அந்த நோன்பு அவர்களுக்கு உடல் நலப் பரிகாரமாகும்" என்றும் அருளியுள்ளார்கள்.

இந்தத் திருவாக்கியங்களின் மூலம் பெருமானுர் உடல் நலத்துக்கு இரண்டு விதச் சிகிச்சை முறைகளை விளக்கியுள்ளார்கள். ஒன்று, திருமணம்; மற்ருென்று, நோன்பு. திருமணம் செய்துகொள்வதால் மனிதனுக்கு இரத்தம் கெடாமலும், கெட்ட இரத்தத்தில் ஏற்படும் சிரங்கு, சிலந்தி, கட்டிகள் போன்ற பிணிகள் வராமலும் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். எனினும், மிதமிஞ்சிய கலவியும் கூடாது. அதனுல் உடல் இளைத்து விதவிதமான பிணியில் விழுந்துவிட நேரும். மற்றபடி சக்தியும், வாய்ப்பும் அற்றவர்கள் விரதமனுஷ்டித்தால் உடலில் அதிகக் குளுமை ஏற்படாமல் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். அதன் மூலம் குளுமையால் விளையும் நோய்கள் அண்டாதபடி செய்துவிடலாம். 'நோன்பு பிடிக்க வேண்டும்' என்றதும் ஒரேயடியாக மாதக் கணக்கில், வருஷக் கணக்கில் பட்டினி விரதம் ஏற்றுவிடுவதும் சிலாக்கியமானதன்று. இதற்காக அனுஷ்டிக்க வேண்டிய நபில் நோன்புகளையும் நபி பெருமான் (ஸல்) அவர்கள் விளக்கியுள்ளார்கள். ஏனெனில், அங்ஙனம் நெடுநாட்கள்வரை ஒரேயடியாகப் பட்டினி விரதம் அனுஷ்டித்துவிடுவதால் உடலுக்கு அத்தியாவசியமாய் இருக்கவேண்டிய 'இயற்கையான குளுமை' வரட்சியாக மாறி, இறுதியில் கரும் பித்தமாக விரிந்து, கரும் பித்தத்தினுல் விளையும் வியாதிகளுக்கு ஆளாகித் துன்பப்பட நேரிட்டுவிடலாம்.

இவைகளையெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டித்தான் நபி பெருமானுர் பிரதி வாரத்திலும் ஞாயிறு, திங்கள் கிழமைகளிலும், பிரதி மாதமும் மூன்று நாட்களிலும் இந்த மூன்று நோன்புகளை - சில சமயங்களில் தேதி

களைக் கவனித்தும் சில சமயங்களில் நாட்களைக் கவனித்தும் - அனுஷ்டித்திருக்கிறார்கள். சில மாதங்களில் பதின்மூன்று, பதினான்கு, பதினைந்து தேதிகளிலும், வேறு சில மாதங்களில் செவ்வாய், புதன், வியாழக் கிழமைகளிலும், மற்றுஞ் சில மாதங்களில் நாட்களையோ, தேதிகளையோ நியமித்துக் கொள்ளாமல் ஆகுமான ஏதாவது மூன்று நாட்களிலும் இந்த மூன்று நோன்புகளை நோற்று வந்துள்ளார்கள். வேறு சில ஹதீஸ்களின்படி வருஷத்தில் ஷஃபான் மாதம் முழுவதும், ஷவ்வால் மாதத்தில் ஆறு நோன்புகளும், முஹர்ரம் மாதத்தில் இரண்டு நாட்களும், துல்ஹஜ் மாதத்தில் முந்தின ஒன்பது நாட்களும் நோன்பு நோற்றுள்ளார்கள் என்று தெரிகிறது. இவ்விதம் நோன்பை அனுஷ்டிப்பதால் உடலுக்கு அத்தியாவசியமாய் இருக்கவேண்டிய 'இயற்கைக் குளிர்ச்சி' வரட்சியடைந்துவிடாமலும், மிதமிஞ்சிய குளுமை உண்டாகிவிடாமலும் தடுத்துக்கொள்ள முடிகிறது; அத்துடன் மணம் முடிக்கும் வாய்ப்பும் வசதியும் அற்றவர்கள் தங்கள் வீரியத்தை மேலோங்கவிடாமலும், கற்பைப் பரிசுத்தமாகப் பேணிக் காக்கவும் வழியுண்டாகிறது. எனவேதான், திருநபியவர்கள், "(உடல் நலத்துக்காகத்) திருமணஞ் செய்துகொள்ளவேண்டும்; இன்றேல் நோன்பு நோற்கவேண்டும்" என்று அறிவுறுத்தியுள்ளார்கள். இந்த ஹதீஸூம் இதிலுள்ள ஏனைய ஹதீஸ்களும் ஹஜ்ரத் ஆயிஷா (ரலி) முதலியோர்களால் ரிவாயத்துச் செய்யப்பட்டு 'ஸிஹாஹ் ஸித்தா' (ஆதாரப் பூர்வமான ஆறு ஹதீஸ் கிரந்தங்கள்)க்களில் காணப்படுகின்றன. எனவே, விளக்கம் வேண்டுவோர் அவற்றில் பார்த்துக்கொள்ளவும்.

மணப்பெண்

மணப்பெண்ணை முதலில் சந்தித்ததும் (வீடு கூடிச் சம்சர்க்கம் செய்யத் தொடங்குமுன்) அவளுடைய இரண்டு கைகளையும் பிடித்துக்கொண்டு,

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْئَلُكَ مِنْ خَيْرِهَا وَخَيْرِ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ وَاَعُوْذُ بِكَ
مِنْ شَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ

என்ற துஆவை ஓதவும். இதனால், அவளால் ஏற்படக் கூடிய தீங்குகளனைத்தையும் நீக்கி, அவளால் வீடு நிறைய நன்மையை அல்லாஹ் அருளுகிறான் என்று நபி பெருமான் அருளியுள்ளார்கள். மேலும், "வேலையாட்களைப் பணிபுரிவதற்காக விலைக்கு வாங்கினாலும், வாகனத்துக்காகவும் வேறு வேலைகளுக்காகவும் (ஆடு, மாடு, குதிரை, ஒட்டகம் போன்ற) பிராணிகளை வாங்கினாலும் அவற்றையும் நெற்றியைத் தொட்டு இந்தத் துஆவை ஓதவேண்டும்" என்றும் அம்ரிப்னு ஷுஐப் ரிவாயத்துச் செய்த ஹதீஸ், அபூதாவூத் போன்ற ஹதீஸ் கிரந்தங்களில் காணப் படுகிறது.

மேலும், மணப்பெண் சயன அறையுள் புகுந்ததும் அவளுடைய இரண்டு கால்களையும் கழுவி அந்த அறையின் மூலைகளில் தெளிப்பது ஸுன்னத்தென்றும், அதனால் அவளின் குடும்ப நிர்வாகம் சீர்பட ஹக்குத் தஆலா தன் அருளை வருஷிப்பான் என்றும் வேறு உலமாக்கள் பலர் வரைந்துள்ளனர். இதன் விவரங்களை 'ஷிர்அதுல் இஸ்லாம்' போன்ற நூற்களில் காணலாம்.

வீடுகூடுதல் (ஜிமாவு)

மனைவியுடன் சேர்க்கை செய்யத் தொடங்குமுன்,

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطٰنَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

என்ற துஆவை ஓதவும். இப்படி ஓதுவதால் தம்பதிகளுக்கிடையில் ஷைத்தானின் தீங்குகள் புகுந்துவிடாமல் நல் மக்களைப் பெற்று வாழ ஹக்குத் தஆலா கருணை புரிகிறான்.

இரவின் முற்பகுதியைவிடப் பிற்பகுதியே சம்சர்க்கத்துக்கு உவந்த, சிலாக்கியமான நேரமாகும். ஏனெனில், முற்பகுதியில் உணவருந்தி இரைப்பை நிறைந்திருக்கும். மேலும், சம்சர்க்கச் சமயத்தில் கிப்லாவின் பக்கம் முகத்தைத் திருப்பாமலிருப்பதும் நல்லது. "கழுதையும், மற்ற மிருகங்களும் போல் நிர்வாணமாகச் சேர்க்கை செய்யாதீர்கள்!" என்பது நபிகள் நாயகத்தின் அறிவுறுத்தல். "நிர்வாணமாகச் சேர்க்கை செய்து அதில் குழந்தை ஜனித்தால் அந்தக் குழந்தை வெட்கம், நாணமிழந்ததாகவே ஆகிவிடும்" என்று நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் அவ்வாறு எச்சரித்துள்ளார்கள்.

ஒரு சமயம், "நபி பெருமானாரிடம் ஒருவர் வந்து, 'நபியே, என் வீட்டில் குழந்தைகளே இல்லை' என்று முறையிட்டார். உடனே பெருமானாரவர்கள், "முட்டைகளை அதிகமாக உண்ணும்படி அவருக்கு ஆணையிட்டார்கள்" என்று ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி) கூறுகிறார்கள்.

பிறிதொரு சமயத்தில் ஜிப்ரயீலிடம் தங்களுக்குப் பலக் குறைவு இருப்பதாகப் பெருமானார்

முறையிடவே, ஹரீஸா (கோதுமையும், இறைச்சியும் சேர்த்துக் காய்ச்சப்படும் ஒருவகை கஞ்சி; இதை ஹலீம் என்றும் கூறுவர்) வை அதிகமாக உண்ணும்படியும், அதனுல் நாற்பது ஆண்களின் பலம் உண்டாகுமென் றும் ஜிப்ரயீல் கூறினுர்கள் என்ற ஹதீஸை அபூ ஹுரைரா ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள். 'நீங்கள் மருதோன்றிச் சாயத்தைத் தாடியில் பூசிக்கொள்ளுங் கள். அது தாதுவைக் கட்டி, போகசக்தியை அதி கரிக்கும்" என நபிகள் நாயகம் கூறியுள்ளதை அனஸ் பின் மாலிக்கும், "(வெட்கஸ்தலத்தின்) ரோமங்களை அடிக்கடி நீக்கிவிடுவதால் போக சக்தி அதிகரிக்கும்" என்ற ஹதீஸை மஜில்பின் ஹகமும் அறிவித்துள்ளனர். இதன் முழுவிவரமும் "காயத்துல் அஹ்காம்" என்ற நூலில் இருக்கிறது.

சேர்க்கை நேரத்தில் சதிபதிகள் அதிகமாகப் பேசக் கூடாது. அவ்வாறு சதிபதிகள் பேசிக்கொண்டே இணைந்து குழந்தை ஜனித்தால் அது ஊமையாய்விடு மென்று ஒரு ஹதீஸில் காணப்படுகிறது. மேலும், விந்து ஸ்கலிதமான பின் குளிக்காமலே தன் மனைவி யுடன் சேர்க்கை செய்தால், அதனுல் பிறக்கும் குழந்தை அநேகமாகப் பைத்தியமாகவோ, லோபியா கவோ இருக்கும் என்று கஸ்ஸாலி இமாமவர்கள் தம் 'இஹ்யா உலூமுத்'தீனில் விவரிக்கிறுர்கள். எனவே, இத்தகைய தவறுன பழக்கங்களை மேற் கொள்ளாமல் பேணிக்கொள்வது மிக மிக அவசிய மாகும்.

நின்ற நிலையில் சேர்க்கை செய்வதால் உடல் பலம் குன்றிவிடுமென்றும், வயிறு நிறைந்திருக்கும் சமயம் சேர்க்கை செய்வதால் அதில் ஜனிக்கும் குழந்தை மந்த

புத்தியுள்ளதாகப் பிறக்குமென்றும் ‘குன்யா’ போன்ற நூற்களில் காணப்படுகிறது. ஒரு சமயம் நபிபெருமான் (ஸல்) அவர்கள், “நீங்கள் மாதத்தின் நடு நாளில் (பிறை 15-ல்) மனைவியுடன் கூடாதீர்கள்! அன்றுதான் ஷைத்தானின் சேஷ்டைகள் உங்களைத் துன்புறுத்தும்” என்று ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி)யை எச்சரித்ததாக அபூ நயீம் ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

சம்போகம் முடிந்ததும் சிறுநீர் பெய்துவிட வேண்டும். இன்றேல் தீராத வியாதியில் சிக்கிக்கொள்ளும் அபாயமுண்டு. மேலும், சம்போகம் முடிந்ததும் ஆண் குறியை இளஞ் சூடுள்ள வெந்நீரால் கழுவிவிட வேண்டும். அதனால் உடலுக்குப் பலமேற்படுகிறது. குளிர்ந்த தண்ணீரால் கழுவுவதால் ஒருக்கால் ஜுரம் உண்டாகலாம்.

சம்போக சமயத்தில் மர்மஸ்தானங்களைப் பார்க்கக் கூடாது. அதனால் ஜனிக்கும் குழந்தைகள் குருடர்களாய்ப் பிறந்துவிடலாம் என்று ஹதீஸில் வந்துள்ளது.

சுகப் பிரசவத்துக்கு

“ பிரசவ சமயத்தில் குழந்தை பிறக்கக் கஷ்டமாகிச் சிரமப்பட்டால்,

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ وَاَلْقَتْ مَا فِيْهَا وَتَخَلَّتْ وَاَذِنَتْ لِرَبِّهَا

وَحُقَّتْ اَهْيَا وَاَشْرَاهِيَا

என்ற ‘இஸ்மை’க் காகிதத்தில் எழுதி வெள்ளைத் துணியில் வைத்து மடித்து பிரஸ்தாபப் பெண்ணின் இடத் தொடையில் கட்டிவிட்டால் சுகப்

பிரசவமாகும்'' என்று 'பதாவாயே ஹுஜ்ஜத்' என்ற நூலில் காணப்படுகிறது.

குழந்தை பிறந்ததும் அதன் வலக் காதில் பாங்கும் இடக் காதில் இகாமத்தும் கூறி ஊதுவதால் 'உம்முஸ் ஸிப்யான்' (சிசுக்களுக்குப் பெரும்பாலும் காணும் ஒரு வியாதி) என்ற நோய் வராதென்று 'இஹ்யா உலூமுத்தீனி'லும், 'ஹிஸ்ன ஹஸீன்' என்ற நூலிலும் ஹதீஸ்களின் மேற்கோள்களுடன் விளக்கிப் பரிகாரம் கூறப்பட்டுள்ளது.

சிசுவின் ஜனனம்

குழந்தை பிறந்ததும் சிறிது பேரீத்தம் பழத்தை மென்று, அதன் நன்மைக்காகத் 'துஆ'ச் செய்து அதன் நாவில் தடவுவது சிலாக்கியமானது. பேரீத்தம் பழத்துக்குப் பதில் தேன் போன்ற ஏதாவது இனிப்பான வஸ்துவைக் குழந்தையின் நாவில் தடவுவதால் குழந்தை நன்னடத்தையும், கூர்ந்தமதியுமுள்ளதாகிச் சிறந்து விளங்கும் என்று வேறு ஆலிம்கள் பலர் கூறுகின்றனர்.

"குழந்தை பிறந்த ஏழாம் நாள் நல்ல பெயராகப் பொறுக்கி வைக்கவும்'' என்று நபி நாயகம் கூறியதுடன் கெட்ட கருத்துள்ள பெயர்கள் பலவற்றை மாற்றியும் வைத்திருக்கிறார்கள்.

குழந்தையின் தலைமுடியைக் களைந்து அதன் நிறைக்குச் சரியாக வெள்ளியோ, தங்கமோ நிறுத்து ஏழைகளுக்குத் தானமிடுவதுடன் ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆடுகளை அறுத்து அந்த இறைச்சியை, முற்றாகத் தானமிட்டால் (முழுக் குர்பானி கொடுத்

தால்) ஹக்குத் தஆலாவின் புனிதக் கார்மானம் அந்தக் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும்" என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அருளியுள்ளார்கள்.

சிறு குழந்தைகளுக்குத் திருஷ்டி தோஷம் படுமென்று அச்சமிருந்தால்,

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطٰنٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

என்று எழுதித் தஃவீது செய்து குழந்தையின் கழுத்தில் போடுவது நலம். நபிபெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் தங்களின் திருப் பேரர்களான ஹஸன், ஹுஸைன் இருவருக்கும் இந்தத் தஃவீதைப் போட்டிருப்பதுடன், "இப்ராஹீம் நபி அவர்கள் இஸ்மாயீல், இஸ்ஹாக் ஆகியவர்களுக்கு இந்தத் தஃவீதைக் கண் திருஷ்டிக்குப் பரிகாரமாக எழுதிக் கட்டியுள்ளார்கள்" என்று தெரிவித்துமுள்ளார்கள்.

"மந்த புத்தியும், மூடத்தனமுமுள்ள பெண்களின் பாலை உங்கள் குழந்தைகள் அருந்த விடாதீர்கள்! அதனால் குழந்தையின் உடலிலும் அந்தப் பாலின் தீய குணம் ஏறிவிடும். தீய நடத்தையுள்ள பெண்களின் பாலையும் உங்கள் குழந்தைகள் அருந்த வேண்டாம்! அப்படி அருந்த விட்டால் அவர்களின் தீய சுபாவம் குழந்தையின் உடலில் ஏறிவிடும்" என்று நபி பெருமான் எச்சரித்துள்ள ஹதீஸை இமாம் ஜாஹிதி தமது திரு குர்ஆன் தப்ஸீரில் மேற்கோள் காட்டியுள்ளார்கள்.

பல் துலக்கல்

"பற்களை நன்ருகத் துலக்காவிடின் தந்தங்கள் பல ஹீனப்பட்டுவிடும்." "பல் துலக்காவிடின் பற்கள் பல ஹீனப்பட்டுவிடுவதுடன் மலக்குகளும் அருவருப்பு அடைகின்றனர்." "நீங்கள் ஆஸ் என்ற உஹாக் குச்சியையோ, அல்லது வேறு வாசனையுள்ள குச்சிகளையோ கொண்டு பல் துலக்க வேண்டாம்! அவ்வாறு தேய்ப்பதால் குஷ்டம் தன் வேலையை ஆரம்பித்துவிடும் என்று நான் நிச்சயம் நம்புகிறேன்" என்ற ஹதீஸ்கள் அப்துல்லாஹிப்னு முதலியவர்களால் ரிவாயத்துச் செய்யப்பட்டு அபூ நயீமின் வைத்திய நூலில் தரப்பட்டுள்ளன. வேறு பல குச்சிகளாலும் பல் தேய்ப்பது கூடாதென்றும், அதனுல் பற்களில் புழு வைத்துவிடுமென்றும், மாதுளை, மூங்கில், நாணல், ஆப்பிள், அத்தி, முனக்கா, கிஸ்மிஸ் ஆகியவற்றின் குச்சிகளாலும், தங்கம் வெள்ளி போன்ற கனிப் பொருள்களின் பொடிகளாலும் பல் துலக்குவதால் வாய் நாற்றம் உண்டாகும் என்றும், பல் துலக்குவதற்கு (வேப்பங் குச்சி போன்ற) கசப்பான குச்சிகளே சிறந்தவையென்றும் உலமாக்கள் வேறு பலரும் ஆராய்ந்து அறிவித்துள்ளனர்.

"பல் தேய்ப்பதால் வாய் சுத்தமாகி, அல்லா(ஹ்)வைச் சந்தோஷிக்கச் செய்கிறது. வதனத்தையும், பார்வையையும் தீக்ஷண்யப் படுத்துகிறது" என்ற ஹதீஸை இப்னு அப்பாஸ் கூறியுள்ளார்கள். "பல் துலக்குவதால் சரளமாகப் பேசுவதையும், வாய் சுத்தமாவதையும், இறைவனின் சந்துஷ்டியையும், பற்களின் சுத்தத்தையும், ஈறுகளின் உறுதியையும், இனிய குரலோ

சையையும் பெறலாம். பல் துலக்குவதால் உண்டாகும் வேறு பல நன்மைகளாவன: தொண்டைச் சளியை நீக்கி, குளுமையைப் போக்கி தீக்ஷண்யப் பார்வையைப் பெறலாம்; விரைவில் வயோதிகத் தன்மை அணுகாது; முதுகு நிமிர்ந்திருக்கும்; சுவாசம் சரளமாகப் போக வசதியாய் இருக்கும்; அல்லா(ஹ்)வுடைய சம்மானத்தை இரட்டிப்பாக்கும்; உணவைத் துரிதமாக ஜீரணிக்க உதவும்; 'சக்ராத்தி'ன் நேரத்தில் 'கலிமா'வை ஞாபகப்படுத்தும்; பல் வலியைப்போக்கும். இரைப்பையை வலுப்படுத்திச் சிந்தனை சக்தியைத் தீக்ஷண்யப்படுத்தும்; வதனத்தைப் பொலிவுள்ளதாக்கி இருதயத்தையும் உடலையும் கெட்டிப்படுத்தி, வியாதிகள் வராமல் தடுக்கும். இந்த விவரங்களைத் தரும் ஹதீஸ் ஜாமிஃ கபீரில் உள்ளது.

உணவு உண்ணல்

"நீங்கள் வலக் கையால் எடுத்து வலக் கையாலேயே உண்ணுங்கள், குடியுங்கள். ஏனெனில், ஷைத்தான் இடக் கையால் எடுத்து இடக் கையாலேயே உண்ணவும், குடிக்கவும் தூண்டுகிறான். நீங்கள் உண்ணும்போது அல்லா(ஹ்)வின் திருநாமத்தை ஓதுங்கள். இன்றேல் ஷைத்தான் அந்த உணவில் கலந்து உள்ளே சென்றுவிடுகிறான்" என்ற ஹதீஸை அபூ ஹுரைரா தெரிவித்திருக்கிறார்கள். எனவே, நாம் உண்ணும் உணவில் இப்லீஸின் ஊசாட்டம் சேராமலிருக்க வலக் கையால் எடுத்து, அல்லா(ஹ்)வின் திருநாமத்தை (பிஸ்மில்லாஹி என்று)க் கூறி உண்ணுவதுமிகவும் உயர்ந்த மார்க்கமாகும்.

"நீங்கள் உப்பைச் சுவைப்பதைக்கொண்டே உங்கள் உணவை உண்ணத் தொடங்குங்கள். அஃதே போல் சாப்பாடு முடிந்ததும் சிறிது உப்பைச் சுவையுங்கள். அவ்வாறு செய்வதால் பைத்தியம், குஷ்டம், சிழ்பிடிக்கும் நோய், பல்வலி போன்ற எழுபது வியாதிகள் அணுகமாட்டா" என்று ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி) அவர்களுக்கு நபி பெருமான் கூறியுள்ளார்கள். ஆகவே, உணவுண்ணத் தொடங்கும் முன்னும், பின்னரும் சிறிது உப்பை நாவில் வைத்துச் சுவைத்துவிடுவது உடல் நலத்துக்கு உத்தமமான பரிகாரமாகும்.

வியாதியஸ்தர்களுடன் கலந்து கூடி உணவருந்த நேரிட்டுவிட்டால்,

بِسْمِ اللّٰهِ ثِقَةً بِاللّٰهِ وَتَوَكُّلًا عَلَيْهِ

என்ற துஆவை ஓதிக்கொண்டு உணவுண்ணத் தொடங்கிச் சாப்பிட்டானதும்,

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْهِ وَاَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ

என்ற துஆவை நம்பிக்கையுடன் ஓதிக்கொள்வதால் கூட அமர்ந்து உண்ணும் நோயாளியின் வியாதி தொத்தாமலிருக்கும்.

பால் சாப்பிடும்போது,

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْهِ وَزِدْنَا مِنْهُ

என்ற துஆவை ஓதுவதாலும் ஹக்குத் தஆலா அந்த உணவில் தனது பரக்கத்து மாரியை வருஷிக்கிறான். அன்றியும், "நீங்கள் ஆகாரத்தின் நடுவிலிருந்து உண்

ணத் தொடங்காதீர்கள். ஓர் ஓரமாகவே உண்ண ஆரம்பிக்கவேண்டும். ஏனெனில், அல்லா(ஹ்)வின் பரக்கத்து மாரி நடுவில்தான் இறங்குகிறது'' என்று ஹஜ்ரத் ஹுஸைன் (ரலி) அவர்களுக்கு நபிகள் நாதர் கூறிய ஹதீஸைப் பகீஹ் அபுல் லைஸ் தமது வைத்திய நூலில் வலியுறுத்தியுள்ளார்.

இஃதே போன்று திண்டு தலையணை போன்றவைகளில் சாய்ந்து கொண்டு உணவருந்துவதால் அஜீரணம் உண்டாகுமென்று 'ஹாவி' என்ற நூலில் காணப்படுகிறது. இதற்கு, "நான் சாய்ந்து கொண்டு உண்ணமாட்டேன். அதனால் அகம்பாவமும், செருக்கும் ஏற்படும்; சவாரி செய்துகொண்டோ, நின்றுகொண்டோ உண்பதால் அஜீரணம் உண்டாகும்'' என்ற ஹதீஸ் ஆதாரமாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. "உண்ணு முன்னும், பின்னும் கை கழுவிக்கொள்வது ஸுன்னத்தாகும்'' என்ற ஹதீஸ் 'புஸ்தா'னில் மேற்கோள் காட்டப்பட்டுள்ளது. அதனால் அல்லா(ஹ்)வின் பரக்கத்து உண்டாகிறது.

"உங்களில் யாருக்கேனும் குளிக்கும் (ஜுனுபாளி) அவசியம் உண்டாகியிருந்து, உணவருந்த நேரிட்டால் வாய் கொப்பளித்துவிட்டு உண்ணவும்; வாய் கொப்பளிக்காமல் உணவுண்பதால் வறுமை நோய் பற்றும்'' என்று நபி பெருமான் அருளியதாக ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி) கூறியுள்ளார்கள்.

உணவு உண்ட பின் ஆகாரத் தட்டை நக்கிச் சுத்தப்படுத்தியவனுக்காக அந்தத் தட்டு 'இறைவா, என்னை நன்றாகத் துடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி ஷைத்தானைவிட்டும் காப்பாற்றியவனை நீயும் நரக அக்னியி

விருந்து விமோசனமளித்துக் காப்பாற்றுவாயாக!' என்று பிரார்த்திக்கும். மேலும், "அல்லா(ஹ்)வும், அவனது மலக்குகளும் சாப்பிட்டுத் தன் விரல்களைச் சூப்பிச் சுத்தப்படுத்தியவன்மீது கிருபா கடாக்ஷத்தை வருஷிப்பார்கள். இதனுல் மனிதனின் செருக்கும் அகந்தையும் ஒழியும்" என்றும் நபி பெருமான் அருளியுள்ளார்கள்.

"தனது உணவு விரிப்பில் சிந்திய உணவைப் பொறுக்கி உண்பவனுக்கு இறைவன் எப்போதும் தாராளமாக உணவு அருளுகிருன்" என்றும், "நீங்கள் உண்ணும்போது சிந்திவிடும் உணவை ஷைத்தானுக்காக விட்டுவிடாமல் எடுத்து ஊதித் துடைத்து உண்டு விடுங்கள்" என்றுமுள்ள ஹதீஸ்களை ஜாபிர் ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள். இதனுல் மனிதனின் செருக்கும், மடமையும் ஒழிந்துவிடுகிறது. "தனது ஆகாரத்திலிருந்து விரிப்பில் சிந்திவிட்டதை எடுத்து உண்பவனுக்கு அது சுவர்க்கத்தில் அளிக்கப்படவிருக்கும் ஹூறுக்கு (தெய்வப் பெண்ணுக்கு) மஹராக நியமனமாகும். அவனையும், அவனது குடும்பத்தாரையும் அல்லாஹ் குஷ்டம், பெருநோய், பைத்தியம் முதலிய வியாதிகளை விட்டும் ரக்ஷிக்கிருன்" என்ற ஹதீஸ் 'கன்ஜுல் உப்பாத்' என்ற நூலில் மேற்கோள் காட்டப்பட்டுள்ளது.

"சேர்ந்து உட்கார்ந்து (நான்கு பேர், மூன்று பேராக) உணவருந்துங்கள். அப்போது உங்கள் உணவில் ஹக்குத் தஆலா பரக்கத்தையும், சுபீட்க்ஷத்தையும் அருளுவான்" என்றும், "எந்த ஆகாரத்தில் அதிகக் கைகள் கலக்கின்றனவோ அதையே ஹக்குத் தஆலா மிகவும் சிலாகிக்கிருன்" என்றும், "சகோதரர்களுடன் சேர்ந்து உண்ணப்படும் ஆகாரம் பல நோய்களுக்கு

அருமருந்தாகும். தனியாக உண்பவனும், தன் மனைவியை அடிப்பவனும், தானதர்மங்களைக் கொடாமல் நிறுத்திக்கொள்பவனும், முஷ்டிமைதுனத்தில் ஈடுபடுபவனும் மிக மிகக் கெட்டவர்களாவர்" என்றும், "உங்கள் உணவைச் சிறிது ஆறவைத்து உண்ணுங்கள். மிகச் சூடான உணவில் பரக்கத்தில்லை" என்றும் நபி பெருமான் அருளியுள்ள திருமொழிகள் 'உம்ததுல் அஹ்காம்,' 'புஸ்தான்' போன்ற வைத்திய நூற்களில் எடுத்தாளப்பட்டுள்ளன.

"காடிதான் நல்ல சால்னு (ஆணம்) வாகும். இறைவா, காடியில் நீ பரக்கத்தை அருள்புரி!" என அபூதாவூத் தமது ஹதீஸ் கிரந்தத்தில் வரைந்திருக்கிறார்கள். காடி ஆகாரத்தை நன்றாக ஜீரணிக்கச் செய்கிறது என்ற பரிகாரத்தை, 'ஜாமிவுல் கபீரி'ல் காண்கிறோம். "சால்னுவில் மிக மிகச் சிறந்ததாக நபிகள் நாயகம் காடியை உவப்பாகக்கொண்டார்கள்" என்று இப்னு அப்பாஸும், "காடியே மிக மிகச் சிறந்த சால்னுவாகும். கீரை, காய், கிழங்கு வகைகளும் நபிகள் நாதரின் ஆகார விரிப்பில் காணப்படும்" என்று ஜாபிரும் கூறுகிறார்கள். 'எந்த உணவு விரிப்பில் காய்கறிப் பதார்த்தங்கள் உள்ளனவோ அங்கே மலக்குகள் ஆஜராகிறார்கள்" என்ற ஹதீஸ் 'கன்ஜுல் உப்பா'தில் ரிவாயத்துச் செய்யப்பட்டுள்ளது.

"ஹஜ்ரத் ஆயிஷா சித்தீக்கா வீட்டில் குருட்டு மனிதர் ஒருவர் அமர்ந்திருக்க, உம்முல் மூமினீன் ஆயிஷா அவர்கள் துருஞ்சிப் பழத்தை நறுக்கித் தேனில் துவைத்து அந்த அந்தகர் வாயில் போட்டுக் கொண்டிருப்பதைக் கண்ட நான், 'மூமீன்களின் மாதாவே, இவர் யார்?' என்று வினவினேன். அதற்கவர்கள்,

"இவர்கள் விஷயத்தில் ஹக்குத் தஆலா தனது திருத் தூதரின் மேல் கோபத்தைக் காட்டி அதிருப்திக் கொண்டான்' என்று கூறினார்கள்" என்று மஸ்ரூக் (ரலி) ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள். எனவே, அதி காலையில் வெறும் வயிற்றில் துரிஞ்சிப் பழத்தைத் தேனில் துவைத்துச் சாப்பிடுவதால் இருதய பலமும், மூளை பலமும் உண்டாகிறதென்று அபூ நயீமின் வைத் திய நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. "உங்கள் (திரவ பதார்த்தமான) குடிப்பில் ஈ விழுந்துவிட்டால் அந்த ஈயை முழுக்கவும் அந்த உணவில் அமிழ்த்தி எடுத்து எறிந்துவிட்டுப் பிறகே அருந்துங்கள்! ஏனெனில், ஈயின் ஓர் இறக்கையில் விஷமும், மற்றோர் இறக்கை யில் அதற்கு மாற்றும் உள்ளன. ஈ முதலில் தனது விஷமுள்ள இறக்கையைத்தான் திரவத்தில் மூழ்கடிக் கிறது" என்ற ஹதீஸ் அபூ தாவூதால் ரிவாயத்துச் செய் யப்பட்டுள்ளது. ஈயை மீண்டும் அந்தப் பானத்தில் அமிழ்த்தி எடுத்து எறிந்துவிட்டுப் பானத்தைச் சாப் பிட்டால் ஈயின் விஷம் மனித உடலில் ஏறுதென்பதை இந்த ஹதீஸ் தெரிவிக்கிறது.

"ஏதேனும் உண்ணவோ, குடிக்கவோ தொடங் கும் முன்,

بِسْمِ اللّٰهِ خَيْرِ الْأَسْمَاءِ بِسْمِ اللّٰهِ رَبِّ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِي
لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

என்ற துஆவை ஓதிவிட்டு அருந்திவந்தால் அந்த உணவால் ஏற்படும் தீங்குகள் உண்டா காது" என்று 'கன்ஜுல் உப்பா'தில் ஒரு ஹதீஸ் காணப்படுகிறது. அபூ முஸ்லிம் கௌலானி என்ற

பெரியாரிடம் ஓர் அடிமைப் பெண் இருந்தாள். அவள் பல தடவைகள் அபூ முஸ்லிமுக்கு விஷம் கொடுத்தும் அவர்களுக்கு எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படவில்லை. ஒரு நாள் கௌலானியை, 'நான் எத்தனையோ தடவை உங்களுக்கு ரகசியமாக விஷத்தைக் கலந்து கொடுத்திருக்கிறேனே! அப்படியிருக்க ஏன் உங்கள் உடலில் அந்த விஷம் ஒன்றுஞ் செய்யவில்லை?' என்று அவள் வினவினள். 'நீ ஏன் எனக்கு விஷத்தைக் கொடுத்தாய்?' என்று அந்த அடிமைப் பெண்ணிடம் கௌலானி கேட்டார்கள். அதற்கு அப்பெண், 'நீங்களோ வயோதிகராய்விட்டீர்கள். உங்கள் சரஸ சல்லாபமெல்லாம் எனக்குக் கட்டோடு பிடிக்கவில்லை. அதனால்தான் விஷமிட்டேன்' என்றாள். இதைக் கேட்டவுடன் அப்பெரியார் முதன்முதலாக அப்பெண்ணை உரிமை தந்து (விடுதலை செய்து) விட்டு, 'பெண்ணே, நான் எதையும் உண்ணும் முன் மேலே கூறப்பட்ட துஆவை ஓதி வருகிறேன். அதனால் விஷம் என் உடலை ஒன்றும் செய்வதில்லை' என்றார்கள்.

"நீங்கள் இறைச்சியைக் கத்தியால் நறுக்கி உண்ணாமல் பல்லால் கடித்து உண்ணுங்கள். கத்தியால் துண்டாக்கி அருந்துவது அஜமிகளின் (அரபி அல்லாத மக்களின்) பழக்கமாகும்! பல்லால் மென்று உண்பதால் உணவு நன்றாக ஜீரணிக்கிறது" என்று நபிபெருமான் கூறியதாக ஆயிஷா நாயகி வாய்மொழியாக அபூதாவூதும், திர்மதியும் வரைகிறார்கள். "சூடான உணவை வாயால் ஊதி உண்டால் அதிலுள்ள பரக்கத்தை அல்லாஹ் போக்கிவிடுவான்" என்ற ஹதீஸை, ஹஜ்ரத் ஆயிஷா (ரலி) வாயிலாகக் 'கன்ஜுல் உப்பாத்' ஆசிரியர் மேற்கோள் காட்டியுள்ளார்.

குறைவாக உணவருந்துவதால் உடல் நலம் சரியா யிருப்பதுடன் ஞாபக சக்தியும், விளக்க சக்தியும் அதி கப்பட்டுச் சோம்பலால் வரும் தூக்கமும் குறையும். சுவாசமும் சரளமாக ஓடி, தொழுகை முதலிய மெய் வணக்கங்களிலும் சோர்வும், அசதியும் ஏற்படா. இதனுல்தான் நபிகள் நாயகம், "வயிற்றில் மூன்றில் ஒரு பங்கு இடத்தை உணவுக்கும், மற்ருென்றைத் தண்ணீர் குடிக்கவும், மூன்ருவது பாகத்தைச் சுவாசம் விடவும் விட்டுவைக்கவேண்டும்" என்று கூறியுள் ளார்கள். இதை விளக்குகையில் அபூ நயீம் வயிறு நிறையத் திணிப்பதை வேண்டாமென்று தடுக் கிருர்கள். எனவேதான், வயிறு நிறைய உணவைத் திணித்துவிடுவதால் நோய்கள் பல, குறிப்பாக வாந்தி பேதியும், அஜீரணமும் உண்டாகும் என்றிருப்பதால் தான், வயிறு நிறைய உணவைத் திணித்துக்கொண்டு பெருமூச்சு விடுபவர்களைக் கண்டு வெறுப்புற்று, "ஏன் இவ்வளவு அதிகமாக உண்கிறீர்கள்? வயிறு நிறையத் தின்றுவிட்டுச் செய்யும் வணக்கத்தில் பேரின்ப மிராதே!" என்று நபிகள் நாயகம் அறிவுறுத்தியுள் ளார்கள்.

மேலும், பெருந் தீனிக்காரர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள், மந்த புத்தியுள்ளவர்களாகவும், நுணுக் கம் மிகுந்த ஞானக் கலைகளின் விளக்கங்களை அறிய முடியாதவர்களாகவும் போவதுடன் கல்விஞானம் முதல் வேறெந்தக் காரியங்களிலும் சிரத்தையோ, உத் சாகமோ கொள்ளமாட்டார்கள். அப்படிப்பட்டவர் களை ஜனங்களும் வெறுத்தொதுக்கிவிடுவர். எல்லோ ரும் தொழுகைக்கோ, இதர நல் வணக்கங்களுக்கோ

சென்று கொண்டிருக்கும்போது பெருந்தீனிக்காரர்கள் கக்கூஸை நாடிச் செல்வதைத்தான் காணலாம்.

" நான் வயிற்று நோயால் மஸ்ஜிதில் படுத்திருந்தேன். அது சமயம் நபிகள் பிரான் (ஸல்) அவர்கள் அங்கே வந்து என்னைப் பார்த்து, 'என்ன, நீ நோயாளியா ?' என வினவியதும் நான் 'ஆமாம்' என்றேன். உடனே தொழும்படி ஏவியதுடன், "குறிப்பிட்ட தொழுகைகள் சிலவற்ருல் வியாதி குணமாகிவிடுகிறது" என்றும் அருளினூர்கள்" என்று அபூ ஹுரைரா தெரிவித்துள்ளார்கள். "தொழுகையிடையிலும் இதர வணக்கத்தின்போதும் தின்றுகொண்டிருக்கும் குற்றத்திலிருந்து காத்தருள அல்லா(ஹ்)விடம் பிரார்த்தியுங்கள்" என்றும், " உணவு உண்டதும் தூங்குவதை விட்டுக் கார்மானம் கேளுங்கள். அப்படித் தூங்குவதால் உங்கள் இதயங்களில் துரு ஏறிவிடும் " என்றும் நபி பெருமான் கூறியுள்ளார்கள்.

அனஸிப்னு மாலிக்கால் கூறப்பட்ட கீழ்க்கண்ட நாயகத்தின் ஹதீஸை அபூ நயீம் வரைகிருர்கள்: " நீங்கள் இரவில் பட்டினி இருக்காதீர்கள். இரவில் பட்டினி இருப்பதால் விரைவில் கிழடுதட்டிவிடும்" ஆகவே, இரவில் சிறிதளவு உணவாவது உட்கொள்வதே சிலாக்கியமானது. இரவில் பட்டினி கிடப்பது உடல் நலத்துக்கு மிகவும் தீங்கு செய்வதாகும்.

"உங்களில் யாரேனும் தம் உடல் நலனைப் பாது காத்துச் சீர்பட வைத்துக்கொள்ள விரும்பினல் அவசியம் காலையிலும் (காலை ஆகாரம்), இரவிலும் (இரவு சாப்பாடு) சாப்பிடவேண்டும். இராப் பட்டினி கிடக்கக்கூடாது. கடன் தொந்தரவைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். காலில் மதியடியின்றி

வெறுங்காலுடன் நடக்கக்கூடாது. அதிகமாக சம் போகமும் செய்யக்கூடாது'' என்ற ஹதீஸ் ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி) அவர்கள் வாய்மொழியாக அபுல் லுவைஸின் 'புஸ்தா'னில் தரப்பட்டுள்ளது.

இறைச்சியின் நன்மை

"பதார்த்தங்களில் மிகவும் சிறந்தது இம்மை, மறுமை இரண்டிலும் இறைச்சியாகும்'' என்ற ஹதீஸை அபூ ஹுரைரா கூறுகிறார்கள். "நீங்கள் இறைச்சி உணவைப் பிரியமாக உண்ணுங்கள். சில நேரங்களில் பதார்த்தத்துக்காக இறைச்சியை எடுத் கொள்ளுங்கள். அதனால், தொண்டை (கரகரப்பு நீங்கி) சுத்தமாகும்; உடலின் நிறத்தையும் அழகாக மாற்றித் தொங்தி விழாமல் வயிற்றை இயற்கை அளவோடு வைத்திருக்கும்'' என்ற ஹதீஸை அலீ (ரலி) வாய் மொழியாக அபூ நயீம் தமது வைத்திய நூலில் வரைந் துள்ளார். "தொடர்ந்து நாற்பது நாளைக்கு இறைச்சி உணவு உண்ணுதவனின் தொண்டை பெரிதாகிவிடும்'' என்று அலீ (ரலி) அவர்கள் கூறி யுள்ளார்கள். "இறைச்சி உணவு உண்ணும்போது மனத்துக்கு உற்சாகம் ஏற்படும்'' என்றும், "எனது உடல் இளைப்பதற்குப் பாலில் இறைச்சியைச் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிடும்படி ஹக்குத் தஆலா கூறினுன்'' என்றும் நபி பெருமான் அருளியுள்ளதாக அபூ நயீம் தமது வைத்திய நூலில் வரைந்திருக்கிறுர்கள்.

"இறைச்சிகளில் சிறந்தது (தாதுபுஷ்டிக்கு) முதுகின் இறைச்சியே.'' என்ற ஹதீஸையும் அபூ நயீம் எடுத்துக் காட்டுகிறுர்கள். முதுகின் இறைச்சி தாது புஷ்டி தந்து ஆண்மையை அதிகரிக்கிறது. விரைவில்

ஜீரணமாகியும்விடுகிறது. இடுப்பு வலிக்கு இது மிகவும் சிறந்த உணவு. இதனால் நெஞ்சுக்குப் பலம் ஏற் படுகிறது.

அத்திப் பழம்

'அத்திப் பழம் கைமூலத்தில் வலிவராமல் தடுக்கிறது' என்ற ஹதீஸை அபூ நயீம் எடுத்தாண்டுள்ளார்கள்! மேலும், அத்திப் பழம் உணவை விரைவில் ஜீரணிக்கச் செய்து, சுறுசுறுப்பைத்தந்து, கரும்பித்தத்தை வேர்வை மூலம் வெளியாக்கி, ஈரல், துரையீரலில் உள்ள தடுப்பு களையும் நீக்கிவிடுகிறது. "அத்திப் பழத்தைத் தின்ப தால் வெட்டையின் ஆணிவேர் அற்றுப் போகிறது; கால் விரல்களில் உண்டாகும் ஒரு வித நோயையும் வராமல் தடுக்கிறது" என்று நபிகள் நாதர் கூறியுள் ளார்கள். "அத்திப் பழம் தின்பதால் வாய் நாற்றம் நீங்குவதுடன் தலை மயிரும் நீளமாக வளர்கிறது" என்று இமாம் அலீ மூஸா ரிஜா (ரலி) கூறியுள்ளார்கள்.

ஜைத்தூன் (ஆலிவ்) எண்ணெய்

"அலீயே, நீங்கள் ஜைத்தூன் பழத்தைச் சாப் பிடுங்கள். அதன் எண்ணெயையும் தேய்த்துக்கொள் ளுங்கள். அவ்வாறு செய்பவர்களிடம் நாற்பது நாளைக்கு ஷைத்தான் நெருங்கமாட்டான்" என்று ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி) அவர்களுக்கு நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியிருப்பதை அபூ நயீம் தமது நூலில் வரைகிருர்கள். மேலும், ஜைத்தூன் காயின் ஊறுகாயைக் காடியில் கலந்து உண்பதால் இரைப்பை வலுப்பெற்று நன்ருகப் பசியெடுக்கும்; உடலில் சதைப் பிடிப்பு உண்டாக்கித் தாதுபுஷ்டியும் அபாரமாகச் சுரக்

கும். ஜைத்தூன் விதைகளைக் கொழுப்பும், மாவும் இட்டுக் குழைத்து வெண் குஷ்டத்துக்குத் தடவி வந்தால் (இ. அ.) அது நிவர்த்தியாகிறது. ஜைத்தூண் எண்ணெயைப் பிழிந்துவிட்ட பின் அதன் சக்கையை உடலில் (மர்மஸ்தானத்தில்) வைத்துக்கொண்டால் இரத்தப் போக்கென்ற வியாதியை நிறுத்திவிடுகிறது; கைமூலத்திலுண்டாகும் வலியையும் நிவர்த்தித்துவிடுகிறது. ஜைத்தூன் எண்ணெயால் வாய் கொப்பளிப்பதால் பற்கள் உறுதிப்படுகின்றன. தேள் கொட்டிய இடத்தில் ஜைத்தூன் எண்ணெயைத் தேய்த்தால் கொட்டு வாயும் குளிர்ந்துவிடுகிறது. இதைத் தலையில் தேய்ப்பதால் மயிர் நீளமாகவும் கருமையாகவும் வளர்கிறது; ஈரல், நுரையீரல்களின் சுருக்கத்தையும் நீக்கிவிடுகிறது. தலைவலிக்கு இதை நெற்றியில் தேய்க்கலாம். தலைவலி உடனே நிவர்த்தியாகும்.

கஜூர் (பேரீச்சங்)காய்

"கஜூர் காய்களில் சிறந்தது பர்னி வகையே. அது வயிற்று வலியை நீக்கும்" என்ற திருமொழியை நபிகள் நாயகம் கூறியதாக அபூ பக்கர் சித்தீக் (ரலி) தெரிவித்துள்ளார்கள். கஜூர் காயில் பல வகையுண்டு. அவைகளில் சிறந்தது 'பர்னி' தான். இஃது உருவத்தில் சிறியது. கொட்டையும் சிறியதுதான். கொட்டை ஒரு நுனி பெருத்தும் மறு நுனி சிறுத்து வளைந்துமிருக்கும். "கஜூர்களில் ரஸூல் நாயகத்துக்கு மிகவும் விருப்பமானது 'அஜூஹ்' என்ற வகையே என்றும், "அஜூஹ் என்ற கஜூர் பழம் சுவர்க்கத்தினுடையது; அதில் விஷத்துக்கும் மாற்று உண்டு" என்றும், "யாரேனும் அஜூஹ் வகை கஜூரில் ஏழு காய்களைக்

காலையில் தின்று வந்தால் அன்று முழுவதும் விஷமும் ஏறுது, மந்திர சக்தியும் பாதிக்காது. அதில் பல நோய்களுக்கான நிவாரண சக்தியும் அருமையாய் அடங்கியிருக்கிறது" என்றுமுள்ள ஹதீஸ்கள் இப்னு அப்பாஸ் வாய் மூலமாகக் கூறப்பட்டு அபூ நயீமின் நூலில் எடுத்தாளப்பட்டுள்ளன.

சுரைக்காய்

சுரைக்காயின் குளிர்ச்சியால் இறைச்சியின் சூடு நீக்கப்பட்டும், இறைச்சியின் உஷ்ணத்தால் சுரைக்காயின் குளிர்ச்சி பாதிக்கப்படாமலும் பதப்படும் சாலுை சத்துள்ளது சுரைக்காய். இதனால்தான், "நீங்கள் அதிகமாகச் சுரைக்காயை விரும்பி உண்ணுங்கள். அது மூளைக்கு அதிகமாகப் பலமளிக்கும்" என்றும், "ஏ ஆயிஷா, சமைக்க நீ சட்டியை வைத்தால் அதில் சுரைக்காயைக் கறி சமை! சுரைக்காயைத் தின்பதால் மன வியாகூலங்கள் விலகி நெஞ்சு உறுதி பெருகும்" என்றும் நபிகள் நாயகம் கூறிய ஹதீஸ்களை அபூ நயீம் தம் நூலில் விளக்கியுள்ளார்கள்.

ஸரீத்

நபிகள் நாயகம் 'ஸரீத்தை' அதிக விருப்பத்துடன் உண்ணுவார்கள் என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. ஸரீதென்பது நான்ரொட்டியை இறைச்சிக் குருமாவுடன் கலந்து மூன்று நிமிஷம் வேக வைத்துச் சாப்பிடுவதுதான். இதை உண்ணுவதால் இருதயத்துக்கும், மூளைக்கும் அதிகப் பலம் உண்டாகுமென்றும், ஜீரண சக்தி அதிகமாகும் என்றும் தெரிகிறது. பாலில் கஜூரை வேக வைத்து எடுத்து அதன் மேல் சிறிது

வெண்ணெயைத் தடவினால் அதையும் 'ஸரீத்' என்றே கூறுகின்றனர். "நபி பெருமானார் ஸரீதை அதிக விருப்பத்துடன் உண்பார்கள்" என்று இப்னு அப்பாஸ் கூறுகிறார்கள். இதை உண்பதால் நிகரற்ற தாதுபுஷ்டி உண்டாகிறது. மூளை, இருதயப் பலஹீனம் அகலவும் இது மேலான ஔஷதமாகும்.

வெள்ளரிக்காய்

"நபிகள் நாயகம் கெக்கரிக்காயை (வெள்ளரிக் காயை)க் கஜூருடன் சேர்த்து உண்பார்கள்" என்ற ஹதீஸை அபூ நயீம் தமது வைத்திய நூலில் வரைந் துள்ளார்கள். இந்தப் பரிகார முறை உணவு விரைவில் ஜீரணமாவதற்கும், இரைப்பையில் தங்கி விடும் அழுக்குகளை நீக்கவும் உபயோகமாகும். கஜூரின் உஷ்ணத்தைக் கெக்கரிக்காய் தணிக்கும்; கெக்கரிக்காயின் குளுமையைக் கஜூரின் உஷ்ணம் மாற்றித் தாதுபுஷ்டிக்கும், இரத்த விருத்திக்கும், மாங் காய் பலத்துக்கும், குளுமையால் விளையும் வியாதி களுக்கும் நிவாரணியாக்குகிறது. வெள்ளரிக்காயை வெந்தயக் கீரையுடன் சேர்த்துஉண்டால் இரைப்பையில் உண்டாகும் கல்லைக் கரைப்பதற்கும், மூத்திரக் குறைவுக் கோளாறு அகல்வதற்கும் கைகண்ட மருந்தாகும். இது உடலில் சுறுசுறுப்பையும் உண்டாக்கும். தவிர, பித்த மிகைப்புள்ளவர்களுக்கும் உதவி, பித்த உஷ்ணத்தையும், இரத்தக் கொதிப்பையும், இரைப்பையிலிருந்து வெளியாகும் உஷ்ணமான ஆவியையும் தணிப்பதுடன் தாக வேட்கைக்கும் அருமருந் தாகும். சிறுநீரை நன்றாய் வெளிப்படுத்தி, நெஞ்சுத் துடிப்பு வியாதிகளுக்கும், சொறி, சிரங்கு மற்றும்

கரும் பித்தத்தால் உண்டாகும் நோய்களுக்கும் மேலான மருந்தாகும்.

தர்பூஜ்

"நபிகள் நாயகம் கஜூர் கனியோடு தர்பூஜ் காயையும் சேர்த்து உண்பார்கள். மேலும், கஜூரின் உஷ்ணத்தைத் தர்பூஜின் குளுமையும், தர்பூஜின் குளுமையைக் கஜூரின் உஷ்ணமும் சமன் செய்து இதமாக்கிக்கொள்கின்றன" என்று நபி பெருமான் கூறியுள்ளார்கள். இந்த ஹதீஸை ஹஜ்ரத் ஆயிஷா மூலமாக அபூ ஹாத்தம் அறிந்திருக்கிறார்கள். தர்பூஜ் மிகவும் குளுமையான வஸ்துவாதலால் பித்தம், கரும் பித்த உடல் நிலைக்காரர்களுக்கு அப்பிணிகளால் தொந்தரவு உண்டாகாமலிருக்க மிகவும் உகந்த ஔஷதமாகும். மூளைக்குக் குளுமையைத் தந்து, மூளையில் ஏற்படும் சுருள்களையும் அவிழ்த்துவிடுகிறது. மேலும், சுகமாகச் சிறு நீர் கழிக்கவும், ஈரலில் உண்டாகும் கல்லைக் கரைக்கவும் இது கைகண்ட மருந்தாகும்.

வெண்ணெய்

தாதுபுஷ்டிக்காக, நபி பெருமானார் வெண்ணெயுடன் கஜூர் பழத்தை உண்டு வந்ததை அபூ நயீம் தமது நூலில் வரைந்திருக்கிறார்கள். இப்படி (கஜூரை வெண்ணெயுடன் கலந்து) உண்பதால் தாதுபுஷ்டியும், உடலில் சதைப் பிடிப்பும், புஷ்டியும் ஏற்படுவதோடு தொண்டையும் (குரலும்) இனிமையாக அமையும். மேலும், தேனுடன் சிறிது வெண்ணெயைக் கலந்து உண்டுவந்தால் விலா, முட்டுகளில் உண்டாகும் வலிக்கு நல்லதொரு நிவாரணியாகும்.

மாதுளை

"ஒவ்வொரு மாதுளையிலும் சுவர்க்கத்தின் ஒரு துளி அமிர்தமிருக்கிறது" என்பது நபி பெருமானின் நன்மாராயமாகும். மாதுளை கெட்ட இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து நல்ல இரத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. மேலும், தாதுபுஷ்டியையும் தந்து இரப்பையை வேகமாக அசைத்து சுருட்டுதலிருந்தால் அதையும் அவிழ்த்துவிடுகிறது. மேனியையும் பளபளப்பாக்கி, வயிற்றோட்டத்தை நிறுத்துகிறது. வேளா வேளைக்குச் சாப்பிட்ட பின் இதைச் சிறிது சாப்பிட்டு வந்தால் உணவு விரைவில் ஜீரணிக்கும். அத்துடன் ஈரலுக்கு வலுவூட்டி நெஞ்சுப் படபடப்பதையும் நிறுத்தும். புஷ்டியாவதற்கும், இனிய குரல் உண்டாவதற்கும் அருமருந்து மாதுளை. அது மேனி நிறத்தையே புதுப்பித்து வளர்க்கும், எனினும், மாதுளையை அதிகமாகத் தின்றால் இரைப்பை பலஹீனப்பட்டுவிடும். புளிப்பு மாதுளை இரைப்பையின் இயற்கை உஷ்ணத்தையே குறைத்து, இரத்த ஓட்டத்தையும் மட்டுப்படுத்திவிடும்; மூளைக்கு இயற்கையாக வேண்டிய உஷ்ணமும் செல்லவிடாமல் தடுத்துவிடும். ஆயினும், அமித உஷ்ண திரேகமுடையவர்கள் சிறிது சாப்பிடுவதால் உஷ்ணம் தணிந்து சுகம் காணலாம்.

உப்பு

வயிற்றில் குளுமை ஏறிவிட்டால் அதை நிவர்த்திக்க நபிபெருமானார் வெள்ளரிக்காயை உப்பில் தொட்டுத் தின்றார்கள் என்று அபூநயீம் அறிவிக்கிறார்கள். வெள்ளரிக்காயின் குளுமையை உப்பு நீக்கிவிடுவது

டன் மார்சளி, கரும் பித்தம் முதலியவைகளையும் இளக்கி வெளியேற்றிவிடும். உணவு செமிக்கவும், மேனியின் நிறம் பளபளக்கவும்கூட இஃது உதவுகிறது. உணவு குளிர்ந்துவிட்டாலும் அதன் சத்துக் கெட்டுவிடாமல் உப்பு காப்பாற்றுகிறது. வெண்குஷ்டம் உடலில் பரவாமலும் உப்பு தடுக்கிறது. 'சிகன்ஜபீன்' என்ற (தேனும் காடியும் கலந்த) பானத்தில் உப்புக் கலந்து சாப்பிட்டால் அபினாலும் வேறு விஷத்தாலும் ஏற்படும் வியாதிகள் வராமல் தடுக்கும். ஓயாத தாக வேட்கைக்கும், கரும் பித்தத்தாலும், மார்சளியாலும் வரும் வியாதிகளுக்கும் உப்பு மேலான ஔடதமாகும். சிகன்ஜபீனை உப்புக் கரைத்த நீரில் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வாந்தி எடுத்துவிட்டால் இரைப்பை சுத்தியாகும். உப்புத் தண்ணீரில் வாய் கொப்பளிப்பதால் பல் ஈறுகளிலிருந்து வடியும் உதிரம் தடைப்பட்டு நிற்கும். மார்சளியால் நெஞ்சு வீக்கங் கண்டிருந்தால் சவுக்காரத்தைச் (சோப்பு) சிறிது உப்புடன் குழைத்து வீக்கத்தில் பூசினால் வீக்கம் கரைந்துவிடும். உடலில் காயம் பட்டு, காயத்தின் வாயில் இரத்தம் கட்டிக் கொண்டிருந்தால் தேனில் சிறிது உப்பைக் கலந்து அந்த இடத்தில் பூசினால் இரத்தம் கரைந்து குணம் காணும். தேள் கொட்டிவிட்டாலும் உப்பு மருந்தாக உபயோகமாகும். (இ. அ. அதனை விரிவாகப் பின்னால் வரைவோம்.) நபிகள் நாயகத்தின் ஒவ்வொரு சொல்லிலும், செயலிலும்கூட ஓர் உயர்ந்த கருத்தும் லக்ஷியமும், நோக்கமும், மர்மமும் இல்லாமலில்லை. அவர்களின் ஊண், குடிப்பில்கூட மாந்தருக்குப் போதனையும், நன்மையும் நிறைந்தே கிடக்கின்றன.

திராக்ஷை

"நபிபெருமானுர் கனிகளில் திராக்ஷையை மிகவும் விருப்பமாக உண்பார்கள்" என்ற முஆவியா வாய் மொழியை அபூ நயீம் தமது வைத்திய நூலில் குறிப்பிடு கிருர்கள். திராக்ஷையைச் சாப்பிடுவதால் இரத்தம் சுத்தியாகி உடலிலும் சதைப் பிடிப்புக் கண்டு தாமரைக் காயில் கொழுப்புச் சத்து அதிகரிக்கிறது. திராக்ஷை கரும் பித்தத்தின் மூல வேரைக் கிள்ளி எறிந்து, மற்றும் பல கோளாறுகளேயும் சொஸ்தப்படுத்துகிறது. எனவேதான், அதை நபிபெருமானுர் பிரியமாகச் சாப்பிட்டு வந்தார்கள்.

காளான்

"கண் நோய்க்குக் குன்பி (காளான்) சிறந்த பரிகாரமாகும்" என்றும், "சுவர்க்கம் சிரித்தது, அதிலிருந்து குன்பி உதிர்ந்தது; பூமி சிரித்தது, அதிலிருந்து ஐஸ்வரியக் களஞ்சியங்கள் கிளம்பின" என்றும் உள்ள திருமொழிகளே அபூ நயீமும், ஜாமிஃ கபீர் ஆசிரியரும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். 'குன்பி'யில் மூவகை யுண்டு. ஒன்று, 'மவேஜி' (பொதுவாக இதைக் 'குன்பி' என்றே கூறுவர்.) என்னும் கருப்பு ரகம். இதில் ஒருவித விஷமுண்டு. இதை அறவே உபயோகிக்கக் கூடாது. மற்ருென்று வெள்ளே. இதில் சிறிது சிவப்பு வர்ணம் படிந்திருக்கும். இதையும் உபயோகிப்பது அவ்வளவாகச் சிலாக்கியமன்று. மூன்ரும் வகை தூய வெள்ளேயாக இருக்கும். அதன் சாறுதான் கண் ணுக்கு மிகவும் உவந்தது. (இதுவே செம்மண் பூமியின் மின்னல் வெட்டால் கிளம்பும் சுத்தமான காளான் ஆகும்.)

கண்ணில் வெள்ளை (மாசு) படிந்திருந்தாலும் இதன் சாற்றைச் சில தினங்கள் விட்டுக்கொண்டு வந்தால் (இ. அ.) அந்த மாசு மறைந்துவிடுவதுடன் கண் ஒளியும் அதிகரிக்கும். உஷ்ணத்தினால் கண்ணில் வலியோ, நோயோ இருக்குமானால் இந்தச் சாறு அதற்கு மிகவும் உகந்தது. குளுமை மிகுந்து அதனால் கண் நோய் வந்துவிட்டால் இதன் சாற்றை மட்டும் உபயோகிக்காமல் இத்துடன் வேறு மருந்தைக் கலந்து உபயோகிப்பதே நல்லது. இப்படியான வலியுள்ள நேரத்தில், இதன் சாற்றுடன் சுருமாவை நாற்பதுநாள் ஊரவைத்துப் பிறகு அதை வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு கண்ணில் இட்டு வந்தாலும் குணம் ஏற்படும். "ஓர் அடிமைப் பெண் கண் நோயால் கஷ்டப் பட்டு என்னிடம் வந்து முறையிட்டாள். இதற்குப் பரிகாரமே இல்லை என்று வைத்தியர்கள் கைவிட்டு விட்டதாகக் குறைபட்டாள். நான் நபிகள் நாயகம் சொல்லியபடி சுத்தமான காளானின் சீற்றையே அவள் கண்களில் இட்டு வந்தேன். இறைவனருளால் அவள் கண்நோய் குணகிவிட்டது" என்று தைலமி கூறியுள்ளார்கள். நாய்க் குடையாக வளரும் (தின்ன உதவாத) காளான்களைக் கண்டிப்பாக இதற்கு உபயோகிக்கவே கூடாது! மேலும் கண் நோய் உஷ்ணத்தால் ஏற்பட்டதா, குளுமையால் ஏற்பட்டதா என்பதைத் தெரிந்துகொண்ட பின்னரே நல்ல காளானின் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்."

நல்ல காளானைக் காயவைத்து அரைத்து வயிற்றுப் போக்கு நிற்பதற்குச் சாப்பிடலாம். தொப்புள் வெளியில் வந்துவிட்டவர்களுக்கும் இதைக் காடியில் கரைத்துத் தொப்புளில் தடவி

வந்தால் தொப்புள் அதன் யதா ஸ்தானத்துக்கு வந்து விடும். இதை அதிகமாகத் தின்று வந்தால் குழந்தை பெறும் சக்தி அற்றுவிடலாம். அத்துடன் பித்தம், கரும் பித்தம், சுவாசம், இரத்தம் இந்த நான்கும்கூடப் பிர மாதமாகக் கெட்டுவிடும். மேலும், இதை அதிகமாக உப யோகித்தால் உள் உறுப்புக்களில் சுருள்களையும், மடிப்புகளையும் உண்டாக்கித் தொந்தரவளிக்கும். கைமூலத்திலும், இரைப்பையிலும் வலி கண்டு 'லக்வா' (பாரிச, பக்கவாதம்) போன்ற பயங்கர வியாதிகளி லும் தள்ளிவிடும்.

கண் பீளை (ஆன்)

"உங்களில் கண்ணில் பீளை நோய் உள்ளவர்கள்

اَللّٰهُمَّ مَتِّعْنِي بِبَصَرِي وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنِّي وَاَرِنِي فِي الْعَدُوِّ ثَارِي وَانْصُرْنِي عَلٰى مَنْ ظَلَمَنِي

என்ற துஆவை ஓதவும்" என்ற நபி மொழியை ஹாக்கிம் தமது 'முஸ்தத்ர'கில் வரைந்திருக்கிறார். கண்ணில் தூசியோ, பார்வை மங்கலோ இருந் தால் ஒவ்வொரு வக்துத் தொழுகைக்குப் பின்னும்,

فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيْدٌ

என்ற ஆயத்தை மூன்று தடவை ஓதிக் கண்ணில் ஊதிக்கொண்டால் கோளாறுகள் நீங்குமென்று உல மாக்கள் பலரும் வரைந்துள்ளனர்.

"ஒரு தடவை நபிகள் நாயகமும், ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி)யும் என்னில்லத்துக்கு வந்ததும் அங்கே பேரீத்தம் குலையொன்று பழுத்துத் தொங்கிக்கொண்டிருந்ததைப்

பார்த்தனர். நாயகமவர்கள் அதிலிருந்து பழங்களைக் கொய்து உண்ணத் தொடங்கியதும் ஹஜ்ரத் அலீயும் உண்ண எடுத்தார்கள். அதைக் கண்ட நாயகம், "அலீயே, நீங்கள் பலஹீனமாயிருப்பதால் இதைத் தின்னுதீர்கள்!" என்று தடுத்துவிட்டார்கள். உடனே, நான் அவர்களுக்காகச் 'சகந்தரும்' (முள்ளங்கி போன்ற ஒரு வகை மரக்கறி) கோதுமையும் சேர்த்துச் சமைத்து வைத்திருக்கிறேன் என்றேன். 'அப்படியானல் அலீயவர்கள் அதை உண்ணட்டும்' என்று அனுமதித்தார்கள்." இந்த ஹதீஸை இப்னு முன்திர் வரைந்துள்ளார்கள்.

அந்தச் சமயத்தில் ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி) அவர்கள் கண் நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததால்தான் கஜூர் பழம் கண்ணுக்கு மேலும் பீளை உண்டாக்குவது போன்ற உபாதை கொடுக்குமென்று விலக்கினர்கள்; சகந்தரும், கோதுமையும் சேர்த்துச் சமைத்த உணவை உண்பதால் பலஹீனம் நீங்கிவிடுமென்றே அதை உண்ணும்படி அனுமதித்தார்கள். இந்த ஹதீஸிலிருந்து, கண் நோய்க்காரர்கள் கஜூர் காயைத் தின்னுமலிருப்பது நல்லதென்றும், ஆனல், அறவே தின்னக்கூடாதென்ற கட்டாயமில்லையென்றும் அறியலாம். மேலும், சகந்தர் இரைப்பையைச் சுறுசுறுப்பாக இயக்கி ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கச் செய்து உஷ்ணத்தைத் தணிப்பதுடன் சுருளையும், மடிப்பையும் அவிழ்த்துச் சளியையும் அற்றுவிடச் செய்து, நரம்புத் தளர்ச்சியால் ஏற்படும் 'நடுக்கல்' (தன்னுணர்வின்றித்தானே கைகால்கள் ஆட்டம் கொடுக்கும் ஒரு வியாதி) வியாதிக்கும் பரிகாரமாகும். மேலுப், ஆண்மை சக்தியின் குறைவை நிவர்த்தித்து அபாரமான தாதுபுஷ்டியையும் அளிக்கும்.

"தங்களின் எந்த மனைவிக்காவது கண் நோய் இருந்தால் அந்நோய் நீங்கும்வரை நபிகள் நாயகம் அம்மனைவியரோடு தாம்பத்ய உறவு வைத்துக்கொள்வதில்லை" என்று ஹஜ்ரத் உம்மு சல்மா (நாயகத்தின் மனைவி) ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள். இந்த ஹதீஸ் ஜாமிஃ கபீரில் காணப்படுகிறது.

கண் நோய் பீடித்துள்ள சமயத்தில் மனைவியுடன் சேர்க்கை செய்வதால், அந்நோய் மேலும் மேலும் அதிகரித்துத் தொந்தரவளிக்குமென்பதை இந்த ஹதீஸால் அறிகிறோம்.

"வர்ணங்களில் நபிபெருமானுக்கு மிக மிக உவப்பானது பச்சைதான்" என்று ஹஜ்ரத் ஆயிஷா பகர்ந்த ஹதீஸும், "பச்சை வர்ணமான பொருள்களையும், ஓடும் தண்ணீரையும் பார்ப்பதால் கண் பார்வை தீக்ஷண்யமாகும்" என்ற வேறொரு ஹதீஸும் ஜாமிஃ கபீரில் காணப்படுகின்றன. தவிரவும், வெயில் காலத்தில் பச்சை நிறக் கண்ணாடிகள் அணிவதால் பார்வை தீக்ஷண்யமாகும். குளிர் காலத்தில் பச்சைக் கண்ணாடி அணிவதால் கண் பார்வைக்குக் கெடுதல் ஏற்படும் என்று வேறு பல வைத்திய நூற்களில் அறிஞர்கள் வரைந்துள்ளனர்.

உடல் வலுவுக்கு

"நபிகள் பெருமானார் 'ஹீஸை' மிகப் பிரியமாக உண்பார்கள்" என்று ஹஜ்ரத் ஆயிஷா கூறுகிறார்கள். வெண்ணெய், கஜூர், உறைந்த தயிர் ஆகிய மூன்றும் சேர்த்துச் சமைப்பதுதான் 'ஹீஸ்' என்பது. இதை உண்ணுவதால் உடல் பருத்து ஆண்மை சக்தி அதிகரிக்கும்.

பொதினு

"உங்கள் உணவு வகைகளில் மரக்கறிகளைச் சேர்ப்பதன் மூலம் அவற்றை அழகுபடுத்துங்கள். இறைவன் திருநாமத்தை உச்சரித்துக்கொண்டு உண்ணப்படும் காய்க்கறி உணவு ஷைத்தானை விரட்டிவிடுகிறது" என்பது நாயகத்தின் அருள்போதனை. இத்துடன் வெங்காயம், முள்ளங்கி, 'கந்த்னு' (பூண்டு இனத்தைப் போன்ற கிழங்கு) இவற்றை நபிகள் நாயகம் வேண்டாமென்று விலக்கிவிட்டுப் பொதினு போன்ற வேறு பல கீரை, காய்கறிகளையே உண்ணும்படி இந்த ஹதீஸின் மூலம் வலியுறுத்தியுள்ளார்கள். 'பொதினு உணவை ஜீரணிக்கச் செய்து உடலைச் சுறுசுறுப்பாக்குவதுடன், இரைப்பையிலிருந்து வெளிப்படும் உஷ்ணமான ஆவியை இதமாக வெளிப்படுத்திக் கெட்ட இரத்தத்தைச் சீர்செய்து, இரப்பையை வலுவாக்கி, அதிலிருந்து காற்று சரளமாக வெளிப்பட மிகவும் உதவியளிக்கிறது. இஃது ஆண்மை சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்து அடிவயிற்றின் உஷ்ணத்தைப் போக்கிச் சுகமாகச் சிறுநீர் பிரியவும் உதவுகிறது.

பெண்கள் பொதினுவை உண்பதால் பால் அதிகரித்து இரைப்பைக்கும் வலுவுண்டாகும். அத்துடன் மணி (தாது) யை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. காலையில் வெறும் வயிற்றில் இதைத் தின்றால் கைமூலத்திலிருந்து கிளம்பும் துர்க்கந்தம் அகன்றுவிடும். பொதினு விதையை முட்டையின் மஞ்சள் கருவுடன் சேர்த்து உண்டால் ஆண்மை சக்தி அதிகரிக்கும். சருமத்தில் காணப்படும் பிசுபிசுப்பையும் இஃது ஒழிக்கும்.

பால்

"நாயகம் பாலைப் பிரியமாக அருந்துவார்கள்" என்று இப்னு அப்பாஸ் கூறும் ஹதீஸை அபூ நயீம் தமது வைத்திய நூலில் குறிக்கிருர்கள். பாலை அருந்துவதால் ஆண்மை சக்தி அதிகரித்து உடலின் உஷ்ணம் தணியும்; விரைவில் ஜீரணமுமாகிவிடும். பாலைக் குடிக்கும் பானமாக மட்டுமின்றி ஓர் ஆகாரமாகவேதான் கொள்ளவேண்டும். பால் தாதுவை விருத்தியாக்கி, முகத்தின் சோபையையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. உடலின் கழிவுப் பொருள்களை மூத்திரத் துவார வழியாக வடிய வைக்கவும் பால் உபயோகப்படுகிறது. மூளையின் சக்தியை அதிகப்படுத்திச் சுறுசுறுப்பாக்கி மேனியைப் பளப்பளப்பாகவும் இது ஆக்குகிறது. பாலில் 'அக்ரூட்' பருப்பைக் கலந்து பருகிஞல் சதை பிடிக்கும். ஆனல், பாலை அமிதமாக உபயோகித்தால் கண் பார்வை மங்கல் ஏற்படுவதுடன், முட்டு வலியும் உண்டாகும்; இரைப்பையும் பெருக்கும்.

தேன்

"நபிகள் பெருமான் தேனை மிகமிக மேலாக மதித்துச் சாப்பிடுவார்கள்" என்ற ஹதீஸ் அபூ நயீமின் வைத்திய நூலில் தரப்பட்டுள்ளது. "தேன் மனிதர்களின் பிணிகளுக்குச் சிறந்த ஔடதமாகும்" என்பது ஹக்குத் தஆலாவின் அருள் வாக்கு. எனவேதான், இதை நபிகள் நாதர் விரும்பி உண்டு வந்திருக்கிருர்கள். காலையில் வெறும் வயிற்றில் தேனைத் தினமும் சிறிது உட்கொண்டு வந்தால் மார்சளியை ஒழித்து, இரைப்பையைச் சுத்தப்படுத்தி அதற்குச் சுறுசுறுப்பும் வேகமும் உண்டாக்கி, அதனுள் சேர்ந்திருக்கும் கழிவுப் பொருள்

களை வெளிப்படுத்தி இரைப்பையின் மடிப்புகளை அவிழ்த்து, அதைச் சரியான நிலையிலாக்கும். மூளைக்கும் அதிகப் பலமளித்து இயற்கையாக வேண்டிய அளவுக்கு அதிகமான சூட்டைக் குறைப்பதுடன், உடம்பிலுள்ள அமிதமான சீதளத்தின் மூலத்தையும் அகற்றிவிடுகிறது. காடியில் தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டால் பித்த மிகைப்புள்ளவர்களுக்குப் பலனளித்து இரைப்பையிலுண்டாகும் கல்லையும் கரைத்துவிடும். மூத்திர அடைப்பிருந்தால் அதை நீக்கி வாயுவைக் கண்டிக்கும். பக்கவாதம், பாரிச வாயு போன்ற நரம்புக் கோளாறுகளுக்குத் தேன் மிகவும் சிறந்த மருந்தாகும். மேலும், தேன் பசியை உண்டாக்கி வீரிய சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

"தேனும் பாலும் ஆயிரக் கணக்கான மூலிகைகளின் சத்துக்குச் சமமாகும்" என்று எண்ணற்ற அறிஞர்கள் ஏகோபித்து முடிவு கூறியுள்ளனர். உலக மாந்தர்களனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து இந்த இரண்டின் அம்சங்களும் உள்ள ஒரு பானத்தைச் செயற்கையாகத் தயாரிக்க முயன்றாலும் அது முடியாது. ஆகவேதான், சிருஷ்டிகர்த்தா தனது ஒப்பற்ற கருணையால் அடியார்களுக்காக இவ்விரண்டு வரப்பிரசாதங்களையும் அனுக்கிரஹித்துள்ளதோடு இவற்றில் எண்ணற்ற நன்மைகளையும் அமைத்துள்ளான்.

நபிகள் நாதரிடம் ஒரு மனிதர் வந்து தன் சகோதரனுக்கு வயிற்றுப் போக்கு இருப்பதாகத் தெரிவித்ததும், நபி பெருமானார் சிறிது தேனைக் குடிப்பாட்டுமாறு கூறினார்கள். அவரும் திரும்பிப் போய் அவ்வாறே தேனைக் கொடுத்தார். பிறகு மீண்டும் வந்து, வயிற்றுப் போக்கு அதிகமாகிவிட்டதாகத் தெரிவித்தார். மீண்டும்

தேனைக் கொடுக்கும்படி ஏவினார்கள். அவர் அவ்விதமே சென்று கொடுத்துவிட்டுத் திரும்பியும் வந்து, வயிற்றுப் போக்கு இன்னும் அதிகமாகிவிட்டதாகக் கூறினார். மீண்டும் தேனையே கொடுக்க ஆணையிட்டார்கள். மீண்டும் அவர் வந்து வயிற்றுப் போக்கு மிகவும் அதிகமாகிவிட்டதாகக் கூறியதும், "ஆண்டவன் உண்மையாளனே; உம் சகோதரனின் வயிறு தான் பொய் சொல்கிறது" என்று பகர்ந்தார்கள். இந்த ஹதீஸ் இமாம் புகாரி, முஸ்லிம் இருவராலும் ரிவாயத்துச் செய்யப்பட்டுள்ளது. வேறொரு ரிவாயத்தில் இதே ஹதீஸைத் தொடர்ந்து, "அம் மனிதருக்கு மூன்று முறை தேனைக் குடிப்பாட்டியதும் வயிற்றுப் போக்கு நின்றுவிட்டது" என்ற தகவல் காணப்படுகிறது.

தேனைக் குடிப்பாட்டினால் வயிற்றுப் போக்கு நின்றுவிடும் என்ற பரிகாரத்தை அல்லாஹ், நபிகள் நாதருக்கு 'வஹி'யின் மூலம் அறிவித்திருந்தான். ஆனால், பிரஸ்தாப மனிதனின் வயிற்றில் ஏதோ கோளாறு இருந்ததால், அந்தக் கோளாறான மூலப் பொருள் வெளியாகாதவரை வயிற்றுப் போக்கு நிற்காதென்று தெரிந்திருந்ததால், மீண்டும் மீண்டும் தேனைக் கொடுக்கும்படி ஆணையிட்டு அனுப்பினார்கள். மேலும், தேனைக் கொடுத்தே அம்மனிதரின் வயிற்றிலுள்ள நோய்க்கு ஆஸ்பதமான கெட்ட மூலப் பொருளை வெளியேற்ற வேண்டுமென்று அவ்வாறு திரும்பத் திரும்ப ஏவினார்கள். இதுவே இந்த ஹதீஸின் கருத்து.

நபிகள் நாயகத்தின் பரிகார முறைகளுக்கும் ஜாலினூஸின் பரிகார முறைகளுக்கும் இடையிலுள்ள ஒற்றுமையான அம்சங்களை மட்டும் வைத்திய நிபுணர்

கள் ஏற்றுக்கொண்டிருந்தாலுங்கூட உண்மையில் இரண்டும் நிச்சயம் வெவ்வேருன முறைகள்தாம். ஏனெனில், 'திப்ப நபவி' அல்லா(ஹ்)வின் வஹியின் மூலம் அறிவிக்கப்பட்டுக் கையாளப்படுவது; ஜாலினூஸின் முறையோ மனித அறிவின் அனுபவத்தின்மீதே கையாளப்படுவது. ஆகவே, இந்த இரண்டுக்கும் வானம், பூமிக்கிடையிலுள்ள வித்தியாசத்தை அவசியம் கவனிக்க வேண்டும். 'திப்ப நபவி' ஈமான் உறுதி பெற்ற நம்பிக்கையாளர்களுக்கு மட்டுமே பயன் தரும்.

"தேன்தான் வயிற்றுப் போக்கை உண்டாக்குமே, அப்படிப்பட்ட தேன் எப்படி வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும்?" என்று ஒரு சில நிரீஸ்வரவாதிகள் வாதிக்கலாம். அதற்குப் பதிலாக, "வயிற்றுப் போக்கு சில சமயங்களில் அஜீரணத்தாலும், சில சமயங்களில் இரைப்பையிலுண்டாகும் கெடுதியான மூல சத்தியாலும்கூட உண்டாகலாம். இப்படிப்பட்ட (இரண்டாம் வகையான) வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்துவதால் நோயாளியின் உடல்நிலை மேலும் கெட்டுவிடும். அந்தக் கெட்ட மூலப் பொருளை வெளியாக்கிவிடுவதுதான் சிலாக்கியமானது. ஆகவே, அதை வெளிப்படுதுவதற்கேற்ற மருந்து தேன்தான் என்று உறுதியாகக் கூறுகிறோம். அதிலும் தேனை வெந்நீரில் கலந்து கொடுப்பது மிகவும் சிலாக்கியமாகும். இதனுல் அந்த நோயாளியின் இரைப்பையிலுள்ள கெட்ட மூலப் பொருளை வெளியாக்கவே நபிகள் நாயகம் தேனைக் கொடுக்கும்படி வலியுறுத்திக் கூறினூர்கள். சதகல்லாஹு வரஸூலுஹு." (அல்லாஹ்வும் அவனது திருத் தூதரும் உண்மையே பேசுவார்கள்!) என்று 'ஸபருஸ் ஸஆதா'வில் வந்துள்ளது.

எள்

"சஃது இப்னு மஆஜ் அவர்கள் நபி நாயகத்தின் சமூகத்தில் ஒரு தட்டில் எள்ளையும், கஜூர் கனிகளையும் கொண்டு வந்து வைத்தார்கள். நாயகம் அதிலிருந்து சிறிது எடுத்து உண்டு விட்டு மஆஜுக்காகப் பிரார்த்தனை புரிந்தார்கள்" என்ற ஹதீஸை அபூ நயீம் தமது வைத்திய நூலில் தந்திருக்கிறார்கள்.

இந்த ஹதீஸின் நிகழ்ச்சியால் நாம் அறியக் கிடப்பது யாதெனில், கஜூரில் கரும் பித்தத்தை உண்டு பண்ணும் மூலமிருக்கிறது. எள்ளைத் தின்றால் அதற்கு மாற்றாகிவிடும். கஜூரால் உள் அவயவங்களில் மடிப்பும், சுருளும் உண்டாய்விட்டால் 'எள்' அதனை அவிழ்த்துவிடும் என்பதுதான். ஒன்றுக்கொன்று குணத்தை மீறவிடாமலிருப்பதற்காகவே நாயகம் இரண்டையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டிருக்கிறார்கள். மேலும், எள் உபயோகிப்பதால் தொண்டையின் வரட்சி நீங்கிக் குரல் இனிமையாய் ஒலிக்கும்; நரம்புகளுக்கும் மெருகேற்றும்; வீக்கங்களை வடிய வைத்துத் தாமரைக்காய்மீது கொழுப்பை உண்டாக்கும். எள்ளின் (எண்ணெய்) ஷீராவோடு கற்கண்டைக் கலந்து சாப்பிடுவதால் இரைப்பை சுறுசுறுப்படைய மிகவும் ஒத்தாசையாயிருக்கும். (நமது வீடுகளில் நல்லெண்ணெயுள் கொஞ்சம் கருப்புக் கட்டியைப் போட்டு வைப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.)

காங்கை - ஜுரம்

"ஜுரம் நரகத்தின் உஷ்ணமாகும்; அதைத் தண்ணீரால் குளிர்ச்சிப் படுத்துங்கள்" என்றும், "உங்களில் எவருக்கேனும் ஜுரம் வந்துவிட்டால் அவர்மீது

மூன்று தினங்கள் அதிகாலையில் தண்ணீரைக் கொட்டுங்கள்'' என்றும், "நபி பெருமானுக்கு ஜுரம் வந்துவிட்டால் ஒரு குடம் தண்ணீரை எடுத்துத் தங்கள் உடலில் ஊற்றிக்கொள்வார்கள்'' என்றும், "உங்களில் எவருக்கேனும் ஜுரம் வந்தால் அது நெருப்பின் ஒரு பகுதியாகும். ஆகவே, சூரிய உதயத்துக்கு முன் ஓடும் தண்ணீரில் குளிப்பதன் மூலம் குளிர்ச்சிப் படுத்திக்கொண்டு,

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اشْفِ عَبْدَكَ وَصَدِّقْ رَسُوْلَكَ

என்று ஓதி மீண்டும் மூன்று முறை மூழ்கி எழுந்திருக்கவும். ஜுரம் தணியாவிடின் ஐந்து நாளைக்கும், அப்படியும் தணியாவிடின் ஏழு நாளைக்கும், அப்படியும் தணியாவிடின் ஒன்பது நாளைக்கும் இவ்விதம் மூழ்கி எழவும். ஒன்பது நாளைக்குள் ஜுரம் அவசியம் தணிந்துவிடும்'' என்றும் உள்ள ஹதீஸ்கள் இமாம் ஹன்பல், திர்மதி, சபருஸ் ஸஆதா ஆகிய மகான்களால் தரப்பட்டுள்ளன.

சூரிய உஷ்ணக் கொடுமையாலோ, உஷ்ணமான பொருட்களையோ, மருந்துகளையோ உபயோகித்ததாலோ ஏற்படும் ஜுரங்களுக்கே மேற்கண்ட பரிகாரம் பொருந்தும். சீதளத்தாலோ, அன்றி உடல் நிலையிலுள்ள சீதோஷ்ண காரணத்தாலோ வரும் ஜுரங்களுக்கு இது பரிகாரமன்று. திரு குர்ஆனின் பரிகாரத்தை நம்பாமல் சந்தேகிப்போருக்கு எவ்வாறு அது பலனளிக்காதோ, அவ்வாறே மேற்கண்ட பரிகாரங்களும் சீதள ஜுரத்துக்குப் பயனளிக்கமாட்டா. ஹக்குத் தஆலாவின்மீதும், அவன் திருத்தூதர் (ஸல்) அவர்களின் பரிகாரங்கள்மீதும் திடநம்பிக்கை கொண்டவர்களுக்கே அவை அவசியம் பலன் தரும்.

கட்டித் தயிரும் அக்ரூட்டும்

"கட்டித் தயிரும் நோயை உண்டுபண்ணும்; அக்ரூட்டும் நோயை உண்டுபண்ணும். இவை இரண்டும் வயிற்றுள் புகுந்துவிட்டால், ஒன்றுக் கொன்று பரிகாரமாகி 'ஷிபா' (உடல் நலம்) உண்டாகும்" என்ற ஹதீஸ் (இப்னு அப்பாஸ் ரிவாயத் செய்தது) 'தன்ஜீஹுஸ் ஷரீஆ' என்ற நூலில் தரப்பட்டுள்ளது. இந்த ஹதீஸைக் குறித்து வைத்திய நிபுணர்கள் பல சர்ச்சைகளைக் கிளப்பி வாதிக்கவும் செய்கிறார்கள். எனினும், இது வைத்திய முறைக்கு ஒத்ததாகவே இருக்கிறது. கட்டித் தயிரில் குளுமையும் குளிர்ச்சியும் உண்டு. அம்மாதிரியே அக்ரூட்டில், உஷ்ணமும் வரட்சியும் உண்டு. எனவே, இவ்விரண்டையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இரண்டும் சரிசம நிலையில் வந்து உடலுக்கு நலமளிக்கும். தயிரின் குளுமையை அக்ரூட்டின் உஷ்ணமும், அக்ரூட்டின் உஷ்ணத்தைத் தயிரின் குளுமையும் தணித்துக் கண்டித்துவிடுவதோடு, அக்ரூட்டின் வரட்சியைத் தயிரின் குளிர்ச்சி தணித்துச் சமன் செய்துகொள்கிறது.

இஞ்சி முறப்பா

"ரோமாபுரி அரசன் நபிகள் நாயகத்துக்கு இஞ்சி முறப்பாவைச் சம்மானமாக அனுப்பினான். அதை ஏற்றுக்கொண்டு கொஞ்சத்தை ரஸூலுல்லாஹ் சாப்பிட்டார்கள்". அபூ சயீதால் ரிவாயத்துச் செய்யப்படும் இந்த ஹதீஸிலிருந்து உடல் நலத்தைப் பேணிக்கொள்வதற்காக லேகியம், ஹல்வா போன்ற பொருள்களை உபயோகிப்பதை 'ஷரீஅத்' தடுக்கவில்லை என்று தெரிந்துகொள்கிறோம். இஞ்சி முறப்பா

ஜீரணத்தைத் தந்து நல்ல பசியை உண்டாக்குவதுடன், வாந்தியைத் தடுத்துச் சோம்பலை நீக்கி மனத்தில் எழும் (வஸ்வாஸ்) சந்தேக ஊசாட்டங்களையும் போக்கு கிறது. காற்றுப் பிரியசெய்து ஞாபகசக்தியை வளர்த் துப்பித்த, சிலேட்டுமக் கோளாறுகளையும் ஒழிக்கிறது.

மண்ணைத் தின்னாதே !

" மண்ணைத் தின்பவன் விரைவில் தன் உயிரைப் போக்கிக்கொள்ள உதவியவனாகிறான்." " ஹே ஆயிஷா, ஒருக்காலும் நீ மண் தின்னாதே ! அதனால் ஓயாத நோய், வயிறு பெருத்தல், மேனி நிறம் மஞ்சளாக மாறுதல் ஆகிய மூன்று தீமைகள் உண் டாகும்" என்று ஹஜ்ரத் ஆயிஷாவை நபி பெருமான் எச்சரித்துள்ளதை ஜாமிஃ கபீரிலும், அபூ ஹுரைரா வாயிலாய் அபூ நயீமின் வைத்திய நூலிலும் தந் துள்ளார்கள்.

இஸ்திஸ்கா அல்லது தாகவேட்கை

" இந்தத் தாகவேட்கை நோய், ஓர் ஊரிலுள்ள ஜனங்களுக்கு அதிகமாகக் கண்டிருந்ததற்கு நபி பெரு மான் (ஸல்) அவர்கள் ஆண் ஒட்டகத்தின் சிறுநீரையும், பெண் ஒட்டகத்தின் பாலையும் கலந்து குடிப் பாட்டியதும் அந்நோய் சொஸ்தமாகிவிட்டது" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இதன் முழு விவரத் தையும் அறிய விரும்புவோர் 'புகாரி'யில் பார்த்துக் கொள்ளவும். மேலும், இதனை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் வைத்திய நிபுணர் ஷைகு ரயீஸும் தமது 'கஜானா' என்ற நூலில், "ஒட்டகப் பாலை ஆண் ஒட்ட கத்தின் மூத்திரத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டால் 'இஸ் திஸ்கா' நோய் வேருடன் அற்றுவிடும்" என்று

வரைந்திருக்கிறார். இந்த வியாதி மூன்று வகைப் படும். ஒன்று, 'ஜிக்கி' (நீர்க் குடம்): தண்ணீர் நிரைந்து வயிறு குடம் போல் பெருத்துவிடும். இரண்டு, 'தப்தி' (மிருதங்கம்): வயிறு உப்பி தட்டினால் மிருதங்கம் போல் ஒலிக்கும். மூன்றும் வகை 'லஹ்மி' (இறைச்சி): இது கண்டவர்களுக்கு உடல் வீங்கிச் சதைப் பெருக்கம் உண்டாகிவிடும். எனவே, மேலே நாம் கூறிய (பால், மூத்திரம்) முறை இந்த மூன்றும் வகையான 'லஹ்மி'க்குத்தான் பரிகாரமாகும். மேலும், இந்த வியாதி உள்ளவர்களுக்குத்தான் நபிகள் நாயகம் அப்படி (பால், மூத்திரம்)ச் சிகிச்சை செய்திருப்பதாக வேறு பல நூல்களிலும் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

ரணத்திலிருந்து சிந்தும் இரத்தத்தை நிறுத்த

உஹது யுத்தத்தின் போது நபி பெருமான் தங்கள் குதிரையிலிருந்து தவறிக் கீழே விழுந்து விட்டார்கள். அவர்களின் இரும்புத் தலையணியிலி ருந்த ஆணி அவர்கள் கன்னத்தில் புகுந்துவிட்டது. கையால் ஆணியைப் பிடுங்க முடியாததால், அருகிலி ருந்த ஒரு ஸஹாபி தமது பற்களால் கடித்து அந்த ஆணியைப் பிடுங்கினார். அந்த வேகத்தில் சஹாபியின் பல்லும் உடைந்துவிட்டது. இதைக் கண்ட ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி) அவர்கள் நாயகத்தின் காயத்தில் தண்ணீர் விட, ஹஜ்ரத் பாத்திமா (ரலி) தங்கள் திருக் கரங் களால் இரத்தத்தைக் கழுவிக்கொண்டிருந்தார்கள். அப்படியும் இரத்தம் நிற்காததால் நாயகத்தின் உத்த ரவுப்படி (கஜூர் ஓலையாலோ, அல்லது மூங்கிலாலோ செய்யப்பட்ட) பாயின் ஒரு துண்டை எரித்துச் சாம்பலை அந்த ரணத்தில் போட்டனர். உடனே இரத்தம் வெளிப்படுவது நின்றுவிட்டது.

இரத்தம் குத்துதல்

“தலைவலியைப் போக்குவதற்காக நபிகள் நாயகம் தங்கள் இரண்டு புயங்களிலும், பிடரியிலும் இரத்தம் குத்தி வெளிப்படுத்திக் கொண்டார்கள்” என்றும், “நாயகத்துக்குத் தலைவலி இருந்தால் அதற்குப் பரிகாரமாக இரத்தத்தை வெளிப்படுத்திக் கொள்வார்கள்” என்றும், “நாயகத்துக்கு ஒற்றைத் தலைவலி இருந்தது” என்றும் ஹதீஸ்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும், “சிகிச்சை முறைகளில் சிறந்தது இரத்தம் வெளிப்படுத்தல்” என்றும், “மிஃராஜ் இரவில் நான் ஒரு மலக்குடன் சென்றேன். அப்போது அந்த மலக்கு, ‘நபியே, உங்கள் உம்மத்துக்களை இரத்தம் வெளிப்படுத்திக்கொள்ள ஆணையிடுங்கள்’ என்றார்” என்றும் புகாரி, முஸ்லிம் போன்ற ஹதீஸ் கிரந்தங்களில் காணக்கிடக்கிறது.

தோலைக் கீறியோ அன்றி வேறு முறையைக் கையாண்டோ எப்படியும் தலைவலிக்குப் பரிகாரமாகக் கெட்ட இரத்தத்தை வெளிப்படுத்தி விடவேண்டும் என்பதே இந்த ஹதீஸின் கருத்து என்று ஷாஹ் அப்துல் ஹக் தெஹ்லவி விளக்கம்கொடுத்துள்ளார்கள். உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் ஆயுதத்தால் குத்தி இரத்தத்தை வெளியாக்குவதைவிடப் ‘பிச்ஞ’ என்ற முறையைக் கையாண்டு இரத்தத்தை வெளியாக்குவதே சிலாக்கியம் என்று வைத்திய நிபுணர்கள் யாவரும் ஒரு முகமாக அபிப்பிராயம் தெரிவித்துள்ளனர். பொதுவாக இரத்தக் கோளாறால் ஏற்படும் பிணிகளுக்கு இரத்தத்தை வெளிப்படுத்தும் சிகிச்சையே சிறந்ததாகும். மேலும், ஒற்றைத் தலைவலிக்கும் இது பலனளிக்கும் பரிகாரமாகும். “நாற்பது வயது வரைக்கும்

இரத்தம் குத்தி எடுத்துப் பழக்கமில்லாதவர்கள் நாற்பது வயதுக்குப் பிறகு அப்படிச் செய்யாமலிருப்பது மிகவும் உசிதமாகும்'' என்று ஜாலினூஸ் கூறியிருக்கிறார். “இரத்தம் குத்தி எடுத்துக்கொள்வது ஸுன்னத்து. எண்ணற்ற பிணிகளுக்கு அஃது அருமருந்து'' என்றும், “இரத்தம் குத்திக்கொள்ளச் சிறந்த நேரம் வயிறு நிறைய ஆகாரமிருக்கும் சமயமன்று; வெறும் வயிறாய் இருக்கும் சமயம் தான்'' என்றும் 'ஷிர்அத்துல் இஸ்லா'மில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

அதிக உஷ்ணமோ, அதிகக் குளிரோ இல்லாத மிதமான சீதோஷ்ண நிலை நிலவும் வசந்த காலத்திலும், தலைக்குத்து இருக்கும்போதும், அதிலும் விசேஷமாக 11, 17, 19 தேதிகளிலும், திங்கள், செவ்வாய், வியாழக்கிழமைகளிலும் இரத்தம் எடுத்துக்கொள்வது சாலச் சிறந்தது. ஞாயிறு, புதன்களில் இரத்தம் எடுத்தால் வேறு நோய்கள் வர ஹேது உண்டு என்கிறார் 'புஸ்தான்' ஆசிரியர். ஞாயிறு, புதன்கிழமைகளில் இரத்தம் அதிகமாகப் பொங்குகிறதென்று நபிகள் நாயகம் தங்கள் உம்மத்துக்களை அந்தத் தினங்களில் இரத்தம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாமென்று விலக்கியுள்ளார்கள்.

இவ்வாறு தலையிலிருந்து இரத்தத்தை வெளிப்படுத்திக்கொள்வதால் பைத்தியம், வெண்குஷ்டம், கருங் குஷ்டம், பல் வலி, கண் நோய் முதலியவியாதிகள் குணமாகுமென்று 'ஷிர்அத்துல்இஸ்லா'மில் காணப்படுகிறது.

உடலின் உஷ்ணமும் குளிர்ச்சியும் கலந்துவிடுவதாலும், ஜுரம் ஏறிக்கொண்டே போவதாலும், சம்

சர்க்கத்தாலும், அதிகமாகச் சத்தம் போட்டு நெடு நேரம் பேசுவதாலும், அதிகமாக வாந்தி எடுப்பதாலும் பெரும்பாலும் தலைநோவு உண்டாகிறது. இதற்கெல்லாம் இரத்தம் குத்தி எடுத்துக்கொள்வதே சிறந்த பரிகாரமாகும்.

"ரணம் குணமடைவதற்காக நபிகள் நாயகம் தங்கள் பிட்டத்தில் (முதுகுப் பக்கம் இடுப்புக்குக் கீழ்) இரத்தம் குத்தி எடுத்துக்கொண்டார்கள்" என்று ஒரு ஹதீஸ் அபூ தாவூதில் காணப்படுகிறது. இதிலிருந்து மருந்து போட்டுக்கொள்வது போன்ற தவிர்க்க முடியாத காரியங்களுக்காக, அவசியம் மறைத்தே வைக்கப்படவேண்டிய வெட்க ஸ்தலப் பகுதியைத் திறப்பதில் குற்றமில்லை என்றும் தெரிந்துகொள்கிறோம். கன்னத்தில் இரத்தம் குத்தி எடுத்துக்கொள்வதால் தலைவலி, காதுவலி, வாய், மூக்கு, கண், பல் முதலியவற்றின் வலிகளுக்கும் மொத்தப் பரிகாரமாகும். தவிரவும், இரத்தம் குத்தி எடுத்தபின் மூன்று நாட்கள்வரை சம்சர்க்கமோ, குளித்தலோ, படித்தலோ, குதிரை போன்ற மிருகச் சவாரிசெய்தலோ, மன வியாகூலப்படுதலோ கூடவே கூடாது. "ஞாயிறு, புதன்கிழமைகளில் இரத்தம் குத்தி எடுத்துக்கொள்பவனுக்கு வெண்குஷ்டம் வந்தால், அவன் யாரையும் குறைகூறக் கூடாது" என்பது நபிகள் நாயகத்தின் ஹதீஸ்.

இரத்தம் குத்தி எடுக்கக் கைகளில் ஆறு நரம்புகளே சிறந்தவை. அவையாவன: (1) கையின் ஓரத்திலுள்ள 'கைபால்' என்ற நரம்பு ('கைபால்' என்றால் கிரேக்க மொழியில் ஓரம் எனப் பொருள்.) (2) விலாவின் நடுவில் மேல் நோக்கிச் செல்லும் 'அக்ஹல்' என்னும் நரம்பு. (கிரேக்க மொழியில் 'அக்ஹல்' என்றால் சேர்தல் என்

பது பொருள்; 'கைபா'லும் 'பாஸலீக்' என்னும் நரம்பும் சேருமிடத்தில் இஃது இருப்பதால் அவ்வாறு வழங்கப்படுகிறது.) (3) ஈரலில் ஓட்டியிருக்கும் 'பாஸலீக்' என்ற நரம்பு. இந்த நரம்பில் குத்தி, இரத்தம் எடுப்பதால் இருதயம், ஈரல், மூளை இவைகளுக்கு மிகவும் பலனுண்டு. (கிரேக்க மொழியில் 'பாஸலீக்' என்றால் மேன்மை தங்கிய மஹாராஜா என்பது பொருள்.) (4) கைமூலத்தில் (அக்குளில்) ஓடும் 'இப்தி' என்ற நரம்பு. (5) 'கைபா'லுக்கு மேல்புறத்தில் ஓடும் 'ஹப்லுத்திராஃ' என்ற நரம்பு. (6) சுண்டு விரல், மோதிர விரல் இவைகளுக்கிடையே உள்ள 'அஸீலம்' என்னும் நரம்பு. இம்மாதிரியே கால்களிலும் மூன்று விரல்களிலும் இரத்தம் குத்தி எடுக்கலாம்: (1) முட்டுக்காலுக்குக் கீழுள்ள 'மாபிஸ்' என்ற நரம்பு. (2) பிட்டத்திலிருந்து கரண்டைக்கால் வரையிலும் இறங்கியுள்ள 'இர்குன்னிஸா' என்ற நரம்பு. (3) 'சாபின்' என்ற நரம்பு. இந்த நரம்புகளைப்பற்றி விளக்கமாகத் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவோர் வைத்திய நூற்களைப் பார்க்கவும்.

கருஞ்சீரகம்

"மரணத்தைத் தவிர உங்களின் சர்வ வியாதிகளுக்கும் கருஞ்சீரகம் (கலூஞ்சி) பரிகாரமாய் இருக்கிறது" என்ற ஹதீஸ் அபூ ஹுறைராவின் ரிவாயத்தாக 'முஸ்லி'மில் காணப்படுகிறது. கலூஞ்சி உடல் ஊதலைத் தணித்து வயிற்றின் உஷ்ணத்தைக் கண்டிக்கிறது. அதைச் சுடவைத்துத் தலையில் பத்துப் போட்டுக்கொண்டால் ஜலதோஷம் நீங்கிவிடுவதோடு வரட்சியால் உடலின் சருமம் உரிந்தால் அதற்

கும் பரிகாரமாகும். உடலில் காணும் கருந்தேமலுக்குத் தேய்ப்பதற்கு இது மிகவும் கைகண்ட ஔஷதம். ஸ்திரீகளுக்கு நின்றுவிட்ட மாதவிடாயை இது சுகமாக வெளியாகச் செய்யும். அதன் பட்டை தலைவலிக்கு உபயோகமாகும். கட்டியை (சிலந்தி) உடைக்கும் சக்தியும் இதற்குண்டு. இதைக் காடியில் கலந்து உட்கொண்டால், சளி உபத்திரவத்தினுல் காணும் வீக்கம் கரையும். ஸோஸன் ஓமவல்லி இலை; (மூட்டைப் பூச்சி இலை) சாறுடன் கலந்து முகர்ந்தால் கண் நோய்க்குப் பரிகாரமாகும். பெருமூச்சு வாங்குதலுக்கும் அதை ஔஷதமாக அருந்தலாம். அதை நீரில் கலந்து வாய் கொப்பளித்தால் பல் வலி சொஸ்தமாவதோடு சிறுநீரும் நன்ருகப் பிரியும். வீட்டில் அதைத் தெளித்தால் கொசு, மூடைப்பூச்சிகள் அற்றுவிடும்'' என்று ஜாலினூஸ் வரைந்திருக்கிருர்.

மேலும், மார்ச்சளி, கரும் பித்த ஜுரங்களுக்கும் இது பரிகாரமாகும். வயிற்றில் சுரை விதைகளைப் போன்று வளரும் புழுக்களை இது கொன்று வெளியாக்குகிறது. இதைப் பொட்டலமாக மடித்து ஜல தோஷம் உள்ளவர்களின் கழுத்தில் கட்டிவிட்டால் ஜலதோஷம் நீங்கிச் சுகங்காணும். நான்கு நாள் காய்ச்சலும் சொஸ்தமாகும். மேலும், பெண்களுக்குப் பால் வற்றினுல், இதைத் தின்பதால் நன்ருகப் பால் சுரக்கும். இரைப்பையின் ஈரத்தைக் காயவைத்து மார்வலி, இருமல் இவைகளைத் தடுப்பதோடு வாந்தி, குமட்டல் இவைகளையும் நிறுத்திச் சக்தியைச் சீர்படுத்தி, சுகப்பிரசவத்தையும் உண்டாக்கும். கைமூலத்திலிருந்து வீசும் செடி நாற்றத்தையும் போக்கும். தாகவிடாய் நோயை நீக்கி, ஈரலுக்குப் பலமளிக்கும். இதை ஆலிவ்

(சைத்தூன்) எண்ணெய் கலந்து தொடர்ந்து உபயோகித்தால் மேனியின் நிறமே சிகப்பாகி வதனத்தை மினுமினுப்பாக்கும். காடியுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் அடிவயிற்றின் உஷ்ணம் தணியும். சிகிஞ்ஜபீனுடன் கலூஞ்சியைக் கலந்து அருந்தினால் நான்கு நாள் ஜுரமும், சளிக் காய்ச்சலும் அற்றுவிடும். தேனுடன் சாப்பிட்டால் குண்டிக்காயில் உற்பத்தியாகும் கற்கள் கரையவும் உதவும். கருஞ்சீரகத்தைச் சூடாக்கித் தின்றால் மூல வியாதி குணமாகும். உடலில் கல் போன்று வீக்கமிருந்தால் இதைப் பாலருந்தும் குழந்தையின் சிறுநீரில் கலந்து பத்துப் போட்டால் வீக்கம் கரைந்து விடும். இதையே காடியில் கலந்து வெண் குஷ்டத்தின் மேல் பூசினால் சுகம் காணும். ஆண் குறிக்குக் கீழுள்ள பீஜம் வீங்கி இருந்தால் காடியில் கலந்து பூசினால் வீக்கம் கரைந்துவிடும். கசப்பு தர்பூஜ் காயின் தண்ணீருடன் தொப்புளுக்குக் கீழ் தடவினால் வயிற்றில் புழுக்கள் செத்துவிடும். தலைமயிர் கொட்டுதலுக்கு மருதோன்றித் தண்ணீரில் கலந்து பூசினால் மயிர் கெட்டிப்பட்டு உதிர்த்தல் நிற்கும்.

கலூஞ்சியைப் பன்னீரில் கலந்து தடவினால் கரும் பித்தத்தினால் தோன்றும் காயங்கள் குணமாகும். சைத்தூன் எண்ணெயுடன் கலந்து ஆண் குறியில் தடவி வந்தால் நிகரற்ற போக சக்தி காணலாம் என்று வைத்திய அறிஞர்கள் பலர் அனுபவத்தின்மீது எழுதி வைத்திருக்கின்றனர். "இருபத்தொரு கலூன்சி விதையை ஒரு துணியில் முடிந்து தண்ணீருள் போட்டுக் கொதிக்க விட்டு அந்தத் தண்ணீரை முதல் நாள் நாசியின் வலப்புறம் இரண்டு சொட்டும், இடப்புறம் ஒரு சொட்டும், மறுநாள் நாசியின் இடப்புறம் இரண்டு சொட்டும்,

வலப்புறம் ஒரு சொட்டும், மூன்ருவது நாள் நாசியின் வலப்புறம் இரண்டு சொட்டும், இடப்புறம் ஒரு சொட்டும், இவ்விதமாக மூன்று நாட்கள் விட்டு வந்தால் மூளை சம்பந்தமான வியாதிகளை விட்டும் சுகம் பெறலாம்'' என்று கதாதா (ரலி) ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள். இதனுல்தான் நபிகள் நாயகமும் மேலே குறித்த ஹதீஸில், "மரணத்தைத் தவிர்த்து மற்றெல்லா நோய்க்கும் கலூன்சியில் பரிகாரமிருக்கிறது'' என்று கூறினுர்கள். மேலும், "கண்வலி, ஜலதோஷம், இருமல், சொறி சிரங்கு ஆகிய நான்கையும் கெட்டதென்று நினைக்காதீர்கள்! ஏனெனில், கண் வலி வந்து நீங்கிவிடுவதால் கண்பார்வை மங்குதல் வராமலும், ஜலதோஷம் குஷ்டம் உண்டாகாமலும் இருமல் பாரிசவாதம் பீடிக்காமலும், கட்டி முதலிய வியாதிகள் வராமலும் தடுக்கின்றன'' என்ற ஹதீஸ் 'ஜாமிஃ கபீரில்' தரப்பட்டுள்ளது. ஆகவே, மேல் குறிப்பிட்ட சிறு தோஷங்களால் பெரிய வியாதிகள் வராமல் தடுக்கும் சக்தி பெறுகிருேம் என்பதே இதன் கருத்து.

பூண்டு

"பூண்டு சாப்பிடுங்கள். அதை மருந்தாக உபயோகித்தால் பல நோய்களுக்குப் பரிகாரமாகும்'' என்ற ஹதீஸை இமாம் ஜலாலுத்தீன் சுயூத்தி (ரஹ்) வரைகிறுர்கள். இந்த ஹதீஸைக் குறித்து உலமாக்கள் பல சர்ச்சைகளைக் கிளப்பினுலும், பூண்டு வீக்கத்தைக் கரைக்கும்; நின்றுபோன மாதவிடாயை மீண்டும் ஒழுங்காக வெளிப்படச் செய்யும்; சிறுநீர் சுத்தமாகப் போகுமாறு செய்யும்; வியர்வையை வெளிப்படுத்தும்; வயிற்றின் உறுப்புக்களின் சுருட்டல்களை விடுவிக்கும்;

இரைப்பையின் காற்றை வெளிப்படுத்தி அதில் கத கதப்பு உண்டாக்கி, இரைப்பையில் மிதமிஞ்சி ஏற் படும் குளுமையைப் போக்கி உலர்த்தும்; இரத்த ஓட்டம் சீர்பட்டு வாந்திபேதிக்கு ஆஸ்பதமான வாயுவை இரைப்பையிலிருந்து வெளிப்படுத்திவிடும்; தொண்டைக் கரகரப்பை நீக்கி நாதத்தைச் சீர் செய்யும். பூண்டு பித்த சிலேட்டுமக் கோளாறு களை நிவர்த்திப்பதுடன் கைமூலத்தின் செடிநாற் றத்தைப் போக்கவும் அருமருந்தாகும்; ஞாபக மற தியைத் தொலைத்து ஈரலுக்கும் பலமளிக்கிறது. வாயு வால் ஏற்படும் இடுப்பு வலிக்கும் பூண்டு நல்ல மருந் தாகும். சீதள தேகிகளுக்கு இது போக சக்தியை உண்டாக்கி விந்துவை உபரியாக்குகிறது; உஷ்ண தேகிகளுக்கு விந்துவை வரட்சியடையச் செய்கி றது. இரைப்பை முட்களின் வலிகளுக்கும் பூண்டு நல்ல பரிகாரமாவதுடன் வயிற்றின் உஷ்ணத்தையும் தணிக் கும்; சீதளத்தால் ஏற்படும் அளவு மீறிய வேட்கையை மட்டுப்படுத்திக் ;கன்னத்தைப் பளபளப்பாக்கும். சரியாகச் சுவாசம்விட வராமல் திணறும் மூச்சுத் திண றலுக்கும், வாய்வு, பக்க வாதம் முதலியவைகளைக் கண்டிப்பதற்கும், மாங்காயில் உருவாகும் கற்களைக் கரைக்கவும் பூண்டு உதவும். இதைப் பொங்க வைத்து வாய் கொப்பளித்தால் பல்லுக்கு உறுதியைத் தரும். ஆனால், இதை அதிகமாக உபயோகித்தால் இரத்தத்தை முறித்து மூத்திரப் போக்கை அதிகரிக்கச் செய்யும்; கர்ப்பிணிகளுக்குத் தொந்தரவு கொடுத்துக் கெடுதி யுண்டாக்கும்; பித்தம் அதிகரித்துக் கண் பார்வையில் பலக் குறைவு உண்டாகிவிடும். பாலில் குழைத்துக் கட்டிக்குப் பத்திட்டால் கட்டியை உடைக்

கும். நௌஷாதர் (கம்பி உப்பு-அதாவது நவச்சாரம்) உப்புடன் இதைக் கலந்து வெண்குஷ்டத்துக்குப்பத்தாக உபயோகிக்கலாம். பீஜத்தில் வீக்கம் உண்டானாலும், இதைத் தடவினல் உடனே குணம் காணலாம். எனினும், அவசியமில்லாமல் இதைத் தின்பது உடலுக்குக் கெடுதலை உண்டாக்கும். "பூண்டைப் பச்சையாகத் தின்றுவிட்டு மஸ்ஜிதுக்குள் நுழையாதீர்கள்!" என்று நபிகள் நாயகம் தடுத்துள்ளார்கள். ஏனெனில், அதன் வீச்சத்தால் மலக்குகள் அருவருப்படைகின்றனர்.

பட்டு உடை

சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்கள் பட்டுத் துணி அணிவதால் அவர்களுக்கு மிகுந்த நன்மையுண்டாகும். பட்டு உடுத்துதல் இருதயத்தை உறுதிப்படுத்தி மகிழ்ச்சியை உண்டாக்குவதுடன் கரும் பித்தத்தால் விளையும் நோய்களையும் கண்டிக்கிறது. "உஷ்ணமான பட்டு சொறிக்குப் பரிகாரமாவதுடன் பேனையும் சாகடித்து விடுகிறது" என்று 'மூஜிசி'ல் அதன் ஆசிரியர் வரைந்திருக்கிறார். இதனல்தான், அப்துர் ரஹ்மானுக்கும், ஜுபைரிப்னு அவாமுக்கும் சொறி, சிரங்கு கண்டிருந்தபோது இருவரையும் பட்டுச் சட்டை அணிந்து கொள்ளும்படி நம் பெருமான் ஏவியுள்ளார்கள். வேருெரு ரிவாயத்தின்படி, இருவரும் பேன் கடியால் கஷ்டப்படுவதாகக் கூறியபோது, அவர்களைப் பட்டுச் சட்டை அணிந்துகொள்ளுமாறு நபிகள் நாயகம் ஏவியுள்ளார்கள். இந்த ஹதீஸ்கள் புகாரி, முஸ்லிமில் உள்ளவை.

குஸ்த பஹ்ரி

"விலா வலிக்கும், முட்டு வலிகளுக்கும் குஸ்த பஹ்ரி (குன்றிமணி வேர்-அதிமதுரக் குச்சி)யால் பரிகாரம் செய்யுங்கள்" என்று நபிகள் நாயகம் கூறியுள்ளதைத் 'திர்மதி'யில் வரைந்துள்ளார்கள். இந்தக் 'குஸ்த பஹ்ரி' இரண்டு வகைப்படும். இனிப்பாயும் வெள்ளையாயுமிருப்பது ஒன்று; (இதுவே வெண்குன்றி மணி வேர் ஆகும்.) கசப்பாயும் கருப்பாயுமிருப்பது மற்றொன்று. (இதுவே கருங்குன்றிமணி வேர்.) இஃதே போன்று விலா, முட்டு வலிகளும் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று நெஞ்சில் கொழுப்புள்ள பகுதியில் வீக்கங் கண்டு பிறகு வெளியில் காணப்படுவது. இது மிகவும் தொந்தரவுக்குள்ளாக்கும் நோய். இத்துடன் ஜுரம், இருமல், மூச்சுத் திணறல், அதிகத் தாகம், தாங்க முடியாத வலி, மூளைக் குழப்பம் முதலியன ஏற்படும். மற்றொரு வகையாவது, வயிற்றிலிருந்து காற்றுப் பிரியாமல் அடைப்பட்டு அதன் மூலம் விலாவில் ஒருவித வலி காண்பது. முதல் வகை வலிக்கே 'குஸ்த பஹ்ரி' பரிகாரமாகும். இதை அரைத்துச் சைத்தூன் எண்ணெயில் குழைத்து வலிக்கும் இடத்தில் தேய்ப்பதுடன் சிறிதளவு சில வேளைகளில் நக்கி உள்ளுக்கும் செலுத்திவந்தால் (இ. அ.) இது குணமாகும்.

சளியின் மூலமாக வீக்கங் கண்டுள்ள வலிக்கு மட்டுமே 'குஸ்தபஹ்ரி' சிகிச்சை பயன்தரும். இரண்டாவது வகை வலிக்கு இஃது உபயோகப்படாது. "ஒரு சமயம் நபிகள் நாயகத்துக்கு வியாதி கண்டதும் வீட்டிலிருந்தவர்கள் இது 'விலா வலி' (தாத்துல் ஜன்ப்) என்று நினைத்துக் குஸ்த பஹ்ரியைச் சைத்தூன்

எண்ணெயில் கலந்து நீட்டியதும் நாயகமவர்கள் சாடை காட்டி வேண்டாமென்று மறுத்துவிட்டார்கள். ஆனால், யாரும் ஏற்கவில்லை. நாயகம் தெளிந்ததும் மருந்தைக் காட்டி இது என்ன மருந்து என்று வினவியதற்கு, 'உங்களுக்கு விலா வலி என்று கருதி குஸ்துமும், சைத்தூன் எண்ணெயும் கொடுக்க நினைத்தோம்' என்றனர். நாயகமவர்கள், 'இந்த நோய் எனக்கு வராமல் ஆண்டவன் காப்பாற்றுவானாக!' என்று கூறினார்கள்.'' வேறொரு ஹதீஸில், "எனக்கு இந்த மருந்தைக் கொடுக்க வந்தவருக்கே இந்த மருந்தைக் கொடுக்கவேண்டும்'' என்று கூறியுள்ளார்கள்.

''வியாதி இன்னதென்றே தெரிந்துகொள்ளாமல் வைத்தியம்செய்பவனே நோயாளியின் உயிருக்குப் பொறுப்பாளியாவான்'' என்ற ஹதீஸை அம்ரிப்னுல் ஆஸ் கூறியுள்ளார்கள். ''வைத்தியம் தெரிந்தவர்கள் இருவர் இருந்தால் அவர்களில் நன்றாகத் தேர்ந்தவனே நோயாளிக்கு வைத்தியம் செய்யவேண்டும். வைத்தியக் கலையை அறிந்துகொள்ளாமல் சிகிச்சை பண்ணினால் நோயாளியின் உயிருக்கு அவனே பொறுப்பாளியாவான்'' என்ற ஹதீஸை இமாம் மாலிக்கும் தங்கள் ஹதீஸ் கிரந்தங்களில் வரைந்துள்ளார்கள். ஆகவே தான் வைத்திய சாஸ்திரத்தைச் சரிவரப் பயிலாமல் வைத்தியம் செய்வது கூடாதென்று உலமாக்கள் பலரும் எச்சரித்துப் பத்வா விடுத்திருக்கின்றனர்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு (பால் குடிப் பருவத்தில்)த் தொண்டையில் ஒருவித வியாதி காண்பதுண்டு. (தொண்டைக்குள் விரலை விட்டுக் குமட்டுவதாலும், சில சமயங்களில் இரத்தம் கெடுவதாலும் அந்த நோய் காணும்.) அது கண்டதும் குழந்தையின் வாயிலிருந்

தும், மூக்கிலிருந்தும் இரத்தம் வரும். இதனுல்தான், "சிறு குழந்தைகளின் தொண்டையைப் பலமாக அழுத்தவேண்டாம்!" என்று நபிகள் நாயகம் தாய்மார் களை எச்சரித்திருக்கிருர்கள். "ஒரு நாள் நபிகள் நாயகம் ஹஜ்ரத் ஆயிஷாவின் வீட்டுக்குச் சென்றபோது ஆயிஷா அவர்களின் அருகில் ஒரு குழந்தை இருந்தது. அதன் மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிந்துகொண்டிருப் பதைப் பெருமானுர் பார்த்ததும், 'இந்தக் குழந்தைக்கு ஏன் இரத்தம் வருகிறது?' என்று வினவினுர்கள். அங்கிருந்தவர்கள், 'இதன் தலையில் வலி இருக்கிறது. அதனுல்தான்' என்றுர்கள். உடனே பெருமானுர், 'தொண்டையைப் பலமாக அழுத்துவதன் மூலம் உங் கள் சிசுக்களைக் கொன்றுவிடாதீர்கள்!' என்று கூறி (தொண்டையை அழுத்துவதால்தான் இப்படி மூக்கி லிருந்து இரத்தம் வடியும் என்று எச்சரித்துவிட்டு) மீண்டும் இப்படி இரத்தம் கொட்டும் குழந்தைகளுக் குக் குஸ்தபஹ்ரியைத் தண்ணீரில் கரைத்துக் குழந்தை களின் மூக்கினுள் சிறிதளவு செலுத்துமாறு கூறினுர் கள். அவ்வாறு செய்ததும் அக்குழந்தையின் மூக்கி லிருந்து இரத்தம் வடிவது நின்றுவிட்டது". அஹ்மத் இப்னு ஹன்பல் தமது ஹதீஸ் கிரந்தத்தில் இந்த ஹதீஸை வரைந்துள்ளார்கள்.

சிறுநீரையும், மாதவிடாயையும் நன்ருக வெளி யாக்கவும், உடலுக்கு அவசியமாகத் தேவைப்படும் மூலச் சத்துக்களை உறிஞ்சவும், ஈரலின் சுருட்டலை அவிழ்க்கவும், கர்ப்பப் பையின் வீக்கத்தைக் கரைக்க வும், மார் வலியைக் கண்டிக்கவும், மூளையின் வலியை நீக்கவும், சரியான முறையில் வாயுவைக் கலைத்துக் காற்றுப் பிரியச் செய்யவும், முட்டுக்களில் ஏற்படும்

வலியை நீக்கவும் இந்தக் குஸ்த பஹ்ரி மிகவும் உயர்ந்த மருந்தாகும். இதைத் தேனில் குழைத்து நக்கினால் மூச்சுத் திணறலுக்கும், நாட்பட்ட இருமலுக்கும் சிலாக்கியமான பரிகாரமாகும். கை கால் நடுக்கத்தை நிறுத்தி, சுரலை இயங்கவைக்கும். இதைக் கொளுத்திப் புகை பிடிப்பதால் காலரா, ஜலதோஷம் முதலியன வராமல் தடுக்கும். இதைப் பத்துப் போட்டால் முகத்தில் விழும் சொட்டைகளை அகற்றும். இதை அரைத்து முகர்ந்தால், தலைவலி தீரும். பித்த சிலேட்டுமங்களின் கெடுதலான கலப்பால் ஏற்படும் கோளாறைக் கண்டித்து இரைப்பையின் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும். குஸ்த பஹ்ரியும் உஷ்ணமானது; 'கதர்' என்ற குழந்தை நோயும் உஷ்ணத்தால் ஏற்படக்கூடியது. ஆகவே, "குஸ்தபஹ்ரி இந்தக் குழந்தை நோய்க்கும் பரிகாரமாயிருக்குமா?" என்று ஒரு கேள்வி எழலாம். கதர் என்ற குழந்தை நோய் இரத்தமும் சிலேட்டுமமும் கலந்து, சிலேட்டுமம் அதிகம் கலந்துவிடுவதால்தான் உண்டாகிறது. அப்போது சிலேட்டுமத்தின் குளுமை குஸ்த பஹ்ரியின் உஷ்ணத்தைத் தணித்துவிடும். ஆதலால், குஸ்தபஹ்ரி இந்த வியாதியைக் கண்டிக்கவே செய்கிறது. மேலும், இந்தக் குஸ்த பஹ்ரியை உபயோகிக்கும் முறை நபிகள் நாயகத்தின் அற்புத சக்தி (முஃஜிஸா) யாகும். எனவே, இதில் ஆக்ஷேபணைக்கு இடமில்லை.

மருதோன்றி இலை

"நபிபெருமானுக்குத் தலைவலி இருந்த சமயம் அவர்கள் மெஹந்தி (மருதோன்றி இலை)யைப் பத்துப் போட்டுக்கொண்டதுடன், 'அல்லா(ஹ்)வின் ஆணை

மீது கூறுகிறேன், இது நிச்சயம் பலன் தரும்' என்று கூறினார்கள்'' என்ற ஹதீஸை இப்னு மாஜா வரைந்துள்ளார்கள். குளுமையால் கண்டுள்ள தலைவலிக்கே இந்தச் சிகிச்சை உரியதாகும். இரத்த ஜில்லீட்டினால் வரும் தலைவலிக்கு இரத்தம் குத்தி எடுப்பதே சிறந்த பரிகாரமாகும். ஏனெனில், "நாயகத்திடம் ஒரு மனிதர் வந்து தனக்குத் தலை வலிப்பதாகக் கூறியதும் இரத்தம் எடுத்துக் கொள்ள ஏவினார்கள். மறுபடி வேறு ஒருவர் வந்து தலை வலிப்பதாகக் கூறினதும், 'தலை முடியை இறக்கிவிடும், அதனால் குணம் உண்டு' என்று கூறினார்கள். அதே நபர் தனக்கு வயிறு வலிப்பதாகக் கூறவும் மெஹந்தியால் (மருதோன்றியால்) பத்துப் போட ஏவினார்கள்''. "நபிகள் நாயகத்துக்குச் சிறங்கு, கட்டி வந்தாலும் முள் தைத்தபோதெல்லாம் மெஹந்தியைத் தடவக் கூறினார்கள்". என்ற ஹதீஸ்களை இமாம் திர்மதி வரைந்துள்ளார்கள்.

மருதோன்றி இலை உடலின் சுருக்கங்களை நீக்கி, நரம்புகளையும் அவிழ்த்து நன்றாக இயங்கச் செய்வதால் தான் வயிற்று வலிக்கு இதனால் பரிகாரம் செய்தார்கள். இஃது அதிகக் குளுமையை மாற்றும் தன்மையுடையது. ஏழு மித்கால் (கெச்சைக்காய் அளவு) சர்க்கரையுடன் இதைச் சாப்பிட்டால் ஆரம்ப தசையிலுள்ள குஷ்டத்தைக் கண்டிக்கும். வேறு சில வைத்திய நிபுணர்கள் தொடர்ந்து இதை ஒரு மாதம் ஆரம்பமாகக் குஷ்ட நோயுள்ளவர்கள் தின்றும் குணம் காணவில்லையானால், பிறகு அந்த வியாதிக்கு எந்த மருந்தும் குணமளிக்காதென்றும் வரைந்துள்ளனர். நகம் விழுந்துவிட்டிருந்தால் மருதோன்றி இலையின் சாற்றைப் பத்து மித்கால் அளவு பத்து நாளைக்குத் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால்

புது நகம் முளைத்துவிடும். இதைப் பத்துப்போட்டால் மூத்திர அடைப்பும் நீங்கும்.

இதில் அரை மித்கால் அரைத்துக் குடிப்பதால் கைமூலங்களில் உண்டாகும் வலி சொஸ்தமாகும். மூத்திரக்காயில் உண்டாகும் கற்களையும் இது கரைக்கும். முட்டுக்கால் வலிக்கு இது கைகண்ட ஔஷதம். 'ஆப்லா' என்ற சிலந்திக்கட்டி உடைவதற்கும் இதைத் தடவினால் கட்டி உடைந்துவிடும். வாய்ப் புண்ணு (வாய் வேக்காடு) க்கு இதைத் தண்ணீரில் போட்டு வாய் கொப்பளித்தால் குணம் காணும்.

தப்னியா

"நபிகள் நாயகத்தின் இல்லத்தில் ஹஜ்ரத் ஆயிஷா (ரலி) வின் உறவினரோ அல்லது வேறு யாரோ ஒருவர் இறந்துவிட்டார். அது சமயம் அந்த வீட்டில் 'தப்னியா' சமைத்து அதை 'ஸரீத்'துடன் கலந்து வீட்டில் உள்ளவர்களை, 'இதைச் சாப்பிடுங்கள்; கவலைக்கு இதுவும் ஒரு சிகிச்சையாகும்' என்று நபிகள் நாயம் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.

"நான் ஹக்குத் தஆலாவின் தூதன்; 'தப்னியா' மன வியாகூலத்தையும், கவலையையும் அகற்றும் அருமருந்தாகும்" என்று கூறினார்கள் என்றும், 'ஒரு சமயம் ஒருவர் பெருமானாரிடம் வந்து இன்னவர் நோயாயிருப்பதால் எதுவும் சாப்பிடுவதில்லை' என்று கூறவே, "அவருக்குத் 'தப்னியா' காய்ச்சிக் குடிக்கக் கொடுங்கள், என் உயிர் எந்த ஹக்குத் தஆலாவிடமிருக்கிறதோ அவன்மீது ஆணையிட்டுக் கூறுகிறேன், உங்கள் முகத்தை நீங்கள் கழுவுவது போன்று 'தப்னியா' வயிற்றைக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தும்" என்று பெருமா

ஞர் கூறினர்கள்" என்றும் உள்ள ஹதீஸ்கள் 'ஸப ருஸ் ஸஆதா'வில் உள்ளன.

கோதுமை மாவைப் பால் விட்டுக் காய்ச்சிப் பத மாக வந்த பிறகு இறக்கி அதில் கொஞ்சம் தேனைக் கலந்து ஆற வைத்துக் குடிக்கிறார்கள். இதுவே 'தப் னியா' என்பது. (நம் நாட்டில் இதைப் பாயசம் ஹரீரா என்றும் வழங்குகின்றனர்.) சில சமயங்களில் இத்துடன் 'ஸரீதை'யும் கலந்து சாப்பிடுகின்றனர்.

இந்த உணவு மூளை பலத்துக்கும், இருதய உறு திக்கும் மிகவும் உதவுவதாகும். வயிற்றின் கசடுகளை யும் கழித்து இரைப்பையை இது நன்றாக இயங்க வைக்கும்; மனக் கவலையைப் போக்கி உத்சாகப் படுத்தும்; யூனானி முறையில் 'ஆஷ்ஜவ்' (கோது மைக் கஞ்சி) போன்றே இந்தத் 'தப்னி'யாவும் நோயாளிக்குச் சிறந்த உணவாகும். இதனால்தான் ஜாலினூஸ்கூடக் "கோதுமை போன்று வேறெந்த உணவும் அவ்வளவு சிலாக்கியமானதன்று; அஃது உடல் நலமுள்ளவர்களுக்கும், நோயால் நலிந்தவர்களுக்கும் உணவாய்ப் பயன்படுகிறது" என்று எழுதியிருக்கிறார். வேறு ஒருவகைக் கோதுமை (அதன் பெயர் கந்தும் என்பது) யின் கஞ்சி நோயாளிக்கு ஆகாது; எனி னும், அதுவும் தாகத்தைத் தணிப்பதோடு இரத்தத் துடிப்பை அடக்கிவிடும்; பித்தத்தைக் கண்டித்து வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்தும். அதன் நொய்க் கஞ்சியில் பால்விட்டுச் சாப்பிட்டால் சிறந்த உணவாகும். கோதுமை (ஜவ்) சிறந்த உணவு என்பதை ஜாலினூஸ் சொல்லட்டும் அல்லது சொல்லாமல் இருக்கட்டும். எல்லா நபிமார்களுமே அது சிறந்த உண

வென்று போற்றி உண்டிருக்கின்றனர். இஃதொன்றே அதை நல்ல உணவென்று கொள்ள முஸ்லிம்களுக்குத் தக்க ஆதாரமாகும்.

முள்ளங்கி

"முள்ளங்கி தின்றவன் அதன் நாற்றம் வருமே எனப் பயந்தால் என்னை நினைத்துக்கொள்ளவும்" என்றும், அப்போது "என்மீது சலவாத்து ஓதட்டும்" என்றும் நபிகள் நாயகம் கூறினார்கள். இந்த ஹதீஸ் 'ஸபருஸ் ஸஆதா'வில் காணப்படுகிறது. உலமாக்கள் பலரும் அதை ஆராய்ந்து அனுபவத்தில் சரியாயிருப்பதாகக் கண்டுள்ளனர். முள்ளங்கியை உண்பதால் பசியும், போக சக்தியும் அதிகரிப்பதுடன், தொண்டை சம்பந்தமான வியாதிகள் சொஸ்தமாகிக் குரலும் இனிமையாகிறது. மூத்திரக் காயில் உண்டாகும் கற்களை இது கரைக்கும் தன்மையது. வெட்டை நோய்க்கும் முள்ளங்கி குணம் தருவதாகும். இது மூத்திர அடைப்பை நீக்கும் மருந்தாகும். இதன் சட்னி வாயுவைக் கலைக்க உதவும். இது முகத்தின் நிறத்தைச் சிவப்பாக்கி, உதிரும் மயிரை நிறுத்தும். இதன் சூப்பு நரம்புச் சுருள்களை அவிழ்க்க உதவும்.

வில்வப் பழம்

"வில்வப் பழம் (ஹட்) சகல வியாதிகளுக்கும் பரிகாரமாகும்" என்று 'ஜாமிஃ கபீ'ரில் காணப்படுகிறது. இந்தப் பழத்தைத் தின்றால், இரைப்பையை நன்றாக இயங்கச் செய்து, வாயுவைக் கலைக்கிறது. மூத்திரத்தை நன்றாக வெளியாக்குவதுடன், பெண்களுக்குப் பால் அதிகமாகச் சுரக்கவும், மாதவிடாயைச் சுத்தமா

கக் கழிக்கவும், கிட்னியின் கற்களை நீக்கவும், சுருள்களை அவிழ்க்கவும் உதவுகிறது. இதன் ஊறுகாய் போக சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.

கிர்பஸ் பழம்

"கிர்பஸ், பழம் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. ஆகவே, அதைச் சாப்பிடுங்கள்" என்பது ஒரு ஹதீஸ். 'அல்லா(ஹ்)வின் திருநாமத்தைக் கூறி அன்ருடமாவது மாதம் ஒரு தடவையாவது, அல்லது ஆண்டுக்கொரு தடவையாவது இதை முகருங்கள்' என்று 'ஜாமிஃ கபீ' ரில் விவரம் காணப்படுகிறது; இது வயிற்றை நெருக்கிப் பசியை அதிகரிக்கச் செய்வதோடு இருதயத்துக்கு வலிவூட்டுகிறது. சளியின் கெடுதிகளை நீக்கி, மனி (விந்து)யை உபரியாக்குகிறது. அடிவயிற்றின் உஷ்ணத்தைத் தணித்துச் சுறுசுறுப்பைத் தருவதுடன் மார்பு வீகத்தையும் அகற்றுகிறது.

நர்கிஸ் மலர்

கண்வலிப் பூவையும், நந்தியாவட்டைப் பூவையும் நர்கிஸ் என்கின்றனர். நர்கிஸ் மலரைக் கண்ணுக்கு உவமானம் காட்டிக் காவியங்களில் பாடல்கள் உண்டு.

அவசியமான உணவுச் சத்துக்களை இழுக்கும் குணம் இந்த நர்கிஸ் மலருக்கு உண்டு. இஃது அடிவயிற்றின் உஷ்ணத்தைத் தணித்து வாயுவை நன்ருகக் கலைத்து, காற்றுப் பிரிய வைக்கும். இதன் வேரை நீரில் கொதிக்க வைத்துப் பிரசவ வேதனையுள்ள கர்ப்பிணி குடித்தால் வாந்தியாகிக் கர்ப்பப் பையைச் சுத்தப்படுத்திச் சுகப்பிரசவமாகும். இரைப்பையின் அசுசங்களை இது வெளியாக்கும்;

காயங்களையும் ஆற்றிவிடும். இதை அரைத்துத் தேனில் குழைத்து முட்டு வலிக்குத் தடவினுல் உடனே குண மாகும். துவண்டுபோன ஆண் குறியின்மீது இதைப் பூசினுல் அது நிமிர்ந்து கெட்டிப்படும். எலும்பு முறிந்துவிட்டால் இதனுல் பத்துப் போட்டால் உடைந்த எலும்புகள் கூடி வளரும். காயத்தில் இரத் தம் நிற்காமல் ஓடிக்கொண்டிருந்தால் இதைப் பூசிய தும் நின்றுவிடும். அவயவங்களின் வலிக்கும் இது கைகண்ட மருந்து. குளிர்காலத்தில் இதை முகர்வ தால் ஜலதோஷம் வராமல் தடுக்கலாம்.

பேதாஞ விதை

பஹி (பஹி பேதாஞ விதை) யைத் தின்பதால் மனக் கசடுகளைத் தூரமாக்கலாம்; இது மூத்திரத்தைச் சுத்தமாகக் கழிக்கச் செய்வதோடு, இரைப்பையை யும், இருதயத்தையும், மூளையையும் வலுப்படுத்தி, உதசாக முண்டாக்குகிறது. சோம்பலை நீக்கிச் சுறு சுறுப்புண்டாக்கி 'வஸ்வாஸ்' என்ற மனக் குழப்பத் தையும் தடுக்கிறது. ஓயாத வயிற்றுப் போக்குக்கு இது மிகவும் நல்ல மருந்து. இதை முகர்வதால் மூளைக்குப் பலமூட்டலாம். இது ஜலதோஷம் வராமல் தடுக்கும்; பெண்களுக்குக் கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

லோபியா

லோபியா, (கத்தரிக்காய் போன்ற ஒருவிதக் காயாகும்) மனியை (விந்து) அதிகரித்துப் போக சக்தியை அதிகமாகத் தரும். இது மூத்திர அடைப்பு

அகல மிகவும் நல்லது; பெண்களுக்குப் பால் அதிகரிக்கவும் உதவும்; உடலை வளர்த்துச் சதைப்பிடிப்பு ஏற்படுத்தும். இடுப்பு வலிக்கும் கிட்னி வலிக்கும் இது நல்ல மருந்து. ஆனால், விரைவில் இது ஜீரணமாகாது; வாயுவையுண்டாக்கும்; இதனால் பித்த சிலேட்டுமச் சேர்க்கைகள் கெட்டுவிடலாம். இதற்கு மாற்று கடுகும், சுக்கும் தான். கர்ப்பிணிகள் இதை அதிகமாகத் தின்று வந்தால் பிறக்கும் குழந்தை மகா அறிவாளியாயிருக்கும். கர்ப்பிணிகள் தர்பூஜ் பழத்தை அதிகமாகத் தின்று வந்தால் பிறக்கும் குழந்தை அழகாய் இருக்கும்.

கஸ்தூரி

"நபிகள் நாயகம் தங்கள் தலையிலும், தாடியிலும் மிஷ்கை (கஸ்தூரி)த் தடவிக்கொண்டிருந்தார்கள்" என்ற ஹதீஸ் ஜாமிஉ கபீரில் ரிவாயத்துச் செய்யப்பட்டுள்ளது. கஸ்தூரி மேனியின் நிறத்தை மினுமினுக்கச் செய்வதுடன் மூளைக்கும், இருதயத்துக்கும் பலமளிக்கும்; தாதுவைக் கெட்டிப்படுத்தி, குளுமையால் வரும் நெஞ்சுத் துடிப்பையும் தணித்து, சுருள்களையும் அவிழ்க்கும்; பித்த சிலேட்டுமத்தின் மிதமிஞ்சிய கோளாறுகளையும் அகற்றும். இதை முகர்வதால் குளுமையால் ஏற்படும் ஜலதோஷத்தையும், தலைவலியையும் நீக்கும். இதைப் பூசிக்கொள்வதால் வீரியத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். கண் நோய், வெங்கண்நோய்களுக்குக் கண்ணில் தடவிக்கொண்டால் அவை குணமாகும். மயக்கமுள்ளவர்கள் இதை முகர்ந்தால் மயக்கம் தெளியும். உடல் மறத்துவிட்டால் இதைத்தேய்ப்பதால் உணர்ச்சி வந்துவிடும். பக்கவாத, பாரிசவாத நோய்களுக்கும் இது சிறந்த மருந்தாகும்.

வேறொரு ரிவாயத்தில், "நபிகள் நாயகத்திடம் ஒரு வாசனை வில்லை இருந்தது. அதிலிருந்து அவர்கள் நல்ல மணத்தைப் பெறுவார்கள்" என்று காணப்படுகிறது. வாசனை வில்லைகள் செய்யும் விதமாவது: சில வாசனைத் திரவியங்களைச் சேகரித்துத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, சிறிது வாசனை எண்ணெயையும் அதில் கலந்து, நான்கு மணி நேரம் நன்றாக அரைத்துப் பதமானதும், வில்லைகளாகச் செய்து, உலர்த்தி, நடுவில் துவாரமிட்டு ஒரு நூலில் மாலையாகக் கோத்து வைத்துக்கொண்டு வேண்டியபோது எடுத்து, வாசனையை முகர்ந்து கொள்வது.

"இந்த மாலையைச் சம்சர்க்கச் சமயத்தில் ஒருவன் தன் கழுத்தில் அணிந்துகொண்டால் போக சக்தி அதிகரித்து நெடுநேரம் இன்பம் பெறலாம்" என்று வேறு பல வைத்திய நிபுணர்கள் கூறியுள்ளனர்.

இங்கு இன்னொரு விஷயத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். அதாவது, "நபிகள் நாயகத்துக்கு எந்த வாசனையும் தேவைப்படவில்லை. ஏனெனில், இயற்கையிலேயே அவர்களின் திருமேனியிலிருந்து ஒருவித நறுமணம் வீசிக்கொண்டே இருந்தது" என்றும், "பெருமானாரின் வியர்வையிலேயே அம்பர், கஸ்தூரி, அத்தர் மணங்களைவிட மேலான ஒருவிதக் கந்தம் கமழ்ந்து கொண்டேயிருக்கும்" என்றும் ஹதீஸ்கள் உள்ளன. மேலும், "நபிகள் நாயகம் தெருவில் போய்விட்டிருந்தால், அந்தத் தெரு முழுவதும் வீசும் ஒருவித நறுமணத்தால் அந்தத் தெரு வழியாக நபிகள் நாயகம் சென்றிருக்கிறார்கள் என்று யாரும் கூறிவிடலாம்" என்றும் அனஸ் இப்னு மாலிக் தெரிவிக்கிறார்கள். "நபிகள் நாயகத்தின் வியர்வையை எடுத்து வேறு அத்தர்களில்

கலந்து நான் பூசிக்கொள்வது வழக்கம். ஏனெனில், அதில் ஒரு நறுமணம் கமழ்ந்துகொண்டே யிருக்கும்'' என்று ஹஜ்ரத் உம்மு ஸல்மா சொல்லியுள்ளார்கள். 'ஒரு சமயம் உத்பாவுக்கு ஒரு நோய் கண்டிருந்தது. நபிகள் நாயகம் வந்து அவர் உடலில் கையை வைத்தார்கள். உடனே 'உத்பா'வின் உடலில் ஒருவித நறுமணம் கமழ்ந்தது. அவருக்கு நான்கு மனைவிகள்; தினமும் அப்பெண்கள் விதவிதமான வாசனையைப் பூசிக்கொண்டிருந்தும் உத்பாவின் உடலில் எந்த மனைவியின் வாடையும் ஏறவில்லை'' என்று தப்ரானி தமது 'முஃஜம் ஸகீ'ரில் வரைந்துள்ளார்.

சுருமா

''தூங்குமுன் வாசனையுள்ள சுருமா இட்டுக்கொள்ளும்படி நபி பெருமானார் உத்தரவிட்டார்கள்'' என்று அபூ தாஊது கூறுகிறார்கள். கஸ்தூரி கலந்த சுருமாவையே இங்கு 'வாசனையுள்ள சுருமா' என்று நபி பெருமான் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள் என்று உலமாக்கள் பலர் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். ''சுருமாவில் மிகவும் சிலாக்கியமானது இஸ்பஹானில் தயாராகும் 'இத்முத்' என்ற வகையே'' என்று இப்னு மாஜா கூறுகிறார்கள். இந்த 'இத்முத்' சுருமா கண் பார்வையைத் தீட்சண்யமாக்கி ரப்பையை வலுப்படுத்துகிறது. ''சுருமா இட்டால் ஒற்றைப்பாடாக இட்டுக்கொள்ள வேண்டும்'' என்றும், ''ஒவ்வொரு கண்ணிலும் இரண்டிரண்டு தடவை இட்டுக்கொண்டு மறுபடியும் ஒரு தடவை வலக் கண்ணில் மட்டும் இட்டுக்கொள்ள வேண்டும்'' என்றும் ஹதீஸ்களில் சொல்லப்பட்டுள்ளது; ''ஒவ்வொரு கண்ணிலும் மும்மூன்று தடவை

சுருமா இட்டுக்கொள்வது சிலாக்கியமானது'' என்று உலமாக்கள் வேறு சிலர் வரைந்திருக்கின்றனர். "யாராவது நபிபெருமானாருக்கு வாசனைத் திரவியங்களைக் கொடுத்தால் அவற்றை அவர்கள் வாங்க மறுக்க மாட்டார்கள்'' என்றும் ஒரு ஹதீஸிலிருந்து தெரியவருகிறது. "யாராவது உங்களுக்கு வாசனைத் திரவியங்களைக் கொடுத்தால் அவற்றை வேண்டாம் என்று மறுக்காதீர்கள்" என்று நபி பெருமான் அருளியுள்ளார்கள். இந்த ஹதீஸ் ஸபருஸ் ஸஆதாவில் காணப்படுகிறது. ஆகவே, வாசனை பூசிக்கொள்வதாலும், முகர்வதாலும் இல்லங்களை வாசமுள்ளவையாகவும், சுத்தமானவையாகவும் வைப்பதாலும் உடலுக்குச் சுகம் ஏற்பட்டு, மூளைக்கும் பலம் உண்டாகும். பரிமளத்தால் வீட்டிலிருப்பவர்களுக்குச் சந்தோஷமும் உத்சாகமும் உண்டாகும். 'மஸ்னத்' என்ற ஹதீஸ் கிரந்தத்தில், "ஹக்குத் தஆலா மிகவும் தூய்மையானவன். பரிசுத்தத்தையும், பரிசுத்தவாளிகளையும் அவன் நேசிக்கிறான். அன்பே சின்னமான அவன் தயாளத்தோடு, தயாளம் காட்டுபவர்களை நேசிக்கிறான். யூதர்கள் தங்கள் இல்லங்களிலும், கூடங்களிலும் குப்பை கூளங்களைச் சேர்த்து வைப்பது போல், நீங்களும் விட்டுக்குள் குப்பை கூளங்களைக் கொட்டி வைக்காமல் உங்கள் வீடுகளையும், முற்றங்களையும் வாசற்படிகளையும் சுத்தமாகவும், பரிமள கந்தம் வீசும் வண்ணமும் செய்யுங்கள்'' என்று பெருமானார் கூறிய ஹதீஸ் காணப்படுகிறது. "துர்நாற்றங்களால் மனிதனுக்குப் பலவித நோய்கள் வருகின்றன. ஆகவே, துர்நாற்றங்கள் உங்களை அணுகாமல் தூரமாகிச் சுத்தமாய் இருங்கள்'' என்று

பிளேட்டோ (அப்லாதூன்)வும் தமது வைத்திய நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஆகவே, மனிதன் தானே பொதுவாகச் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். 'குன்ஸாக்' (ஆண் - பெண் இரு பாலாரின் உறுப்புக்களையும் கொண்டவர்களே 'குன்ஸாக்' எனப்படுவர்.) களைப் போன்று சதாவும் ஜோடனையிலும் சிங்காரிப்பிலும் ஈடுபடுவதும் தேவையில்லை; அறியாமை மிக்க சந்நியாசிகளைப் போல் ஒரேயடியாகக் குளிக்காமல், ஜடைகளை வளர்த்துக்கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமுமில்லை. மருந்து கூட உணவு போன்று ஆகாமலிருந்தால்தான், குணமளிக்கும்; உணவாகிவிட்டால் குணமளிக்காது.

புலித்தோல்

"வீடுகளில் சிங்கம், புலி போன்ற மிருகங்களின் தோல்களை விரித்து வைக்கக்கூடாது. விரித்து வைத்தால் திடுக்கம் ஏற்பட்டு, நெஞ்சுத் துடிப்பும் உண்டாகி விடும்" என்று அனுபவசாலிகளான அறிஞர் பலர் வரைந்துள்ளனர்.

மலச்சிக்கல்

"நீ எதைக்கொண்டு மலமிளக்கப் பரிகாரம் செய்கிறாய்?" என்று அஸ்மாவை நபிகள் நாயகம் வினவினார்கள். "'ஷப்ரம்' என்ற புல்லை (ஹிஜாஸில் முளைப்பது)க் கொண்டு!" என்று அப்பெண்மணி கூறவே, "ஷப்ரம், மிகவும் உஷ்ணமாயிற்றே!" என்று நபிகள் நாயகம் கேட்க, "பேப்புடலினால் பரிகாரம் செய்கிறேன்" என்று அப்பெண்மணி கூறினார்.

உடனே நபிகள் நாயகம், "ஒரு மனிதனுக்கு மௌத்து வரவேண்டுமானால் பேப்புடலினால்தான் வரும்" என்றார்கள். இந்த ஹதீஸ் 'ஸபருஸ் ஸஆதா' வில் காணப்படுகிறது. 'ஷப்ரம்' மிகவும் உஷ்ணமான மூலிகையாய் இருப்பதால், அதைச் சாப்பிட்டு மலமிளக்கிக் கொள்வது சிலாக்கியமன்று. "நீங்கள் சுன்னமக்கி என்னும் சூரத்தாவரையையும் சுக்கையும் பரிகாரமாகக் கொள்ளுங்கள். இவ்விரண்டிலும் மரணத்தைத் தவிர்த்து மற்றெல்லா வியாதிகளுக்கும் பரிகாரமுண்டு" என்று நபி பெருமான் கூறியிருக்கிறார்கள். சுக்கையும் சூரத்தாவரையையும் தேனில் சேர்த்துக் கொடுத்தால் மலமிளக்குவதில் தலைசிறந்த ஔஷதமாகும். இது சளியையும், கரும் பித்தத்தையும் இளக்கி அதனால் உண்டாகும்வரட்சியைத் தணித்து, மூளையைத் தெளிவுபடுத்தும். சருமத்தை மினுமினுப்பாக்கிச் சளியால் ஏற்படும் பிணியையும் கண்டிக்கும். கரும்பித்த வியாதிக்கு இது மேலான ஔஷதமாய் இருப்பதுடன் பைத்தியம் உண்டாகாமலும் தடுக்கும். 'மரகி' என்ற கை கால் உடல் நடுக்க வியாதியையும் இது கண்டித்து எல்லாவிதத் தலைவலியையும் ஒழித்து, இருதயத்திற்கு நிகரற்ற பலமளிக்கும்.

இர்குன்னிஸா - குதி நரம்பு வாதம்

"நீங்கள் இளம் பிராயமான ஓர் அரபி ஒட்டகத்தைச் சமைத்துத் தினமும் வெறும் வயிற்றில் கொஞ்சம் புசிப்பதன்மூலம் இர்குன்னிஸாவுக்குப் பரிகாரம் செய்துகொள்ளுங்கள்" என்ற ஹதீஸை ஹஜ்ரத் அனஸ் மூலம் 'ஸபருஸ் ஸஆதா' எடுத்தாண்டுள்ளது. அரபி ஒட்டகத்தின் பிட்டத்தின்

இறைச்சியைக் 'குருமா' அல்லது 'சூப்பு' வைத்து மூன்று நாள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் (இன்ஷா அல்லாஹ்) இர்குன்னிஸா சொஸ்தமாய்விடும். இந்த (இர்குன்னிஸா) குதிநரம்பு வாதத்தின் வேதனையால் மனிதன் தனது மனைவி, மக்கள், ஐஸ்வரியம் அனைத்தையும் மறந்துவிடுவானும். அதற்காகவே இதற்கு இப்பெயர் வந்தது. (இர்குன்னிஸா - மாதர் நரம்பு). இஃது இடுப்புக்குக் கீழ் குதிங்கால்வரை பாதிக்கும் வாதம்.

வெண் குஷ்டம்

"சூரிய உஷ்ணத்திலிருந்து (சூரிய வெப்பத்தால் - வெயிலால்) சூடான வெந்நீரில் குளிக்கவேண்டாம். அதனால் வெண் குஷ்டம் வர ஹேது உண்டு" என்று ஹஜ்ரத் உமர் (ரலி) கூறும் ஹதீஸை இமாம் சுயூத்தி (ரஹ்) தமது நூலில் குறித்துள்ளார்கள்.

•

நெஞ்சு வலி

"நான் ஒரு சமயம் வியாதியுற்றிருந்ததைக் கேள்வியுற்ற நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் என்னைப் பார்க்க வந்தார்கள். என் நெஞ்சின்மீது அவர்கள் தங்கள் திருக் கரத்தை வைத்துத் தடவியதும் என் நெஞ்சில் குளிர்ச்சி தட்டியது. என்னைப் பார்த்து, 'உங்கள் நெஞ்சில் வலி யிருக்கிறது; தாங்குங்கள்' என்று கூறினர்கள். மேலும், 'ஹாரிஸ் பின் கலாஹ் என்ற வைத்தியரிடம் மதினாவின் ஏழு கஜூர்க் காய்களை வாங்கி அவற்றின் கொட்டைகள் உட்பட சேர்த்து இடித்துத் தின்னுங்கள்' என்றும் பரிகாரம் கூறினார்கள்" என்று ஸஃது (ரலி) தெரிவித்துள்ளார்கள்.

இதன் விவரம் அபூ தாவூதில் உள்ளது. "மதினாவில் விளையும் கஜூரின் - அதிலும் ஏழு என்ற கணக்கின் - அந்தரங்கத்தை அல்லா(ஹ்)வும் அவனது ரஸூலுமே அறிய முடியும்" என்று உலமாக்கள் பலரும் வரைந்துள்ளனர். மேலும், "அதிகாலையில் ஏழு கஜூர்க் காய்களைத் தின்பவனை விஷமோ, மந்திர சக்தியோ தாக்காது" என்று வேறு சில ஹதீஸ்களில் காணப்படுகிறது.

இங்கேதான் சிறிது சிந்திக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளோம். மந்திர சக்திக்கும் கஜூரைத் தின்பதற்கும் என்ன சம்பந்தமிருக்கிறதென்பதை எந்த வைத்திய நிபுணரும் விளக்கி வைக்க முடியவில்லை. எனவே, இத்தகைய பரிகாரங்களாலெல்லாம் நோயைச் சொஸ்தப்படுத்தவும், சொஸ்தப்படுத்திக்கொள்ளவும் விரும்புபவர்கள் அல்லா(ஹ்)வினதும், அவன் திருத்தூதரினதும் வழிகாட்டுதலின்மீது மாறாத விஸ்வாசமும் உறுதியான நம்பிக்கையும் கொள்ளவேண்டுவது முதற்கடமையாகும். நாம் கொள்ளும் நம்பிக்கைக்குத் தக்கவாறுதான் காரியங்களிலும் பயனுண்டாகும். இதற்கு விளக்கம் வேண்டின் இந்நூலின் தொடக்கத்திலேயே, "நபி பெருமானாரின் பரிகார முறைகளைக்கொண்டு சிகிச்சை பெற விரும்புவோர் முதலில் தங்களின் நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்" என்று கூறியுள்ளதை நினைவூட்டுகிறோம். அதாவது, இந்த முறைகளைக்கொண்டு பரிகாரம் செய்யும்போது அதில் சந்தேகமோ, பயமோ அணுவளவேனும் வரக்கூடாது. வேறு வைத்தியர்கள் இந்த முறைகளை மறுத்தாலும் அவர்களின் வைத்திய முறைகள் குறைவான ஆராய்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டவை

என்றும், அல்லாஹ், ரஸூலின் முடிவுகளோ சம்பூரண மானவை, குறைவற்றவை என்றும் திடமான நம் பிக்கை வைக்கவேண்டும். இவ்வாறு உறுதியான நம் பிக்கை (இஃதிகாத்) வைக்காதவர்கள் 'திப்ப நபவி'யை விட்டுவிட்டு, வைத்தியர்களின் முறையான பரிகாரங் களை நாடிக்கொள்ளட்டும். 'திப்ப நபவி'யின்படி சிகிச்சை செய்துகொள்வது ஸுன்னத்தென்று கூறும் நிலையில் (அந்த முறையில் சம்பூரண நம்பிக்கை ஏற் படாதபோது) அதன்படி சிகிச்சை செய்துகொள்ளாமல் பேணுதலாக இருப்பதும்கூட ஸுன்னத்துத்தான். நபியின் சிகிச்சை முறைகளை விட்டுவிட்டுப் பேணுதலா யிருப்பதும் நல்லதென்ற உடனே, இது ஷரீஅத்துக்கு மாற்றமான கூற்றல்லவா என்று ஆக்ஷேபனை கிளப்ப வேண்டாம்! ஏனெனில், குறிப்பிட்ட சில விசேஷ சமயங்களில் பேணுதலாயிருக்க வேண்டுமென்றே திரு குர்ஆனும் கூறுகிறது.

"நீங்கள் வியாதியுற்றிருந்தால் (ஒலுச் செய்யாமல்) தயம்மம் செய்துகொள்ளுங்கள்" என்ற ஆயத்தின் கருத்தையும், "உங்கள் கண்ணில் வலி இருப்பதால் நீங்கள் கஜூர் தின்னவேண்டாம்" என்ற ஹதீஸின் கருத்தையும், தங்கள் மனைவிக்குக் கண் வலி இருந்த சமயம் நபி பெருமானாரே வீடுகூடுதலுக்குக் கிட்டே நெருங்காமலிருந்ததையும் பேணுதலாயிருக்க வேண்டு மென்பதற்கு ஆதாரங்களாய்க் கொள்ளலாம். தவிர வும், ஒரு சிறந்த நிபுணரான தெய்வ நம்பிக்கையுள்ள வைத்தியர் கூறும் வழிமுறைகள் சிலவற்றை ஏற்று (பத்தியமாக)ப் பேணுதலாயிருத்தலும் அவசியம். அவசியமில்லாத கட்டுப்பாடுகள், ஹராமான வஸ்துக் களைத் தின்னும்படியான ஏவல் ஆகியவற்றையும்

நாம் ஏற்கவேண்டுமென்ற கட்டாயமில்லை. தெய்வ நம்பிக்கையற்றவர்களே இவ்விதமெல்லாம் கூறுவார்கள். இத்தகைய சமயங்களில் உடல்நலத்துக்காக ஆண்டவன்மீதே நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும்.

பிரக்ஞையற்றிருத்தல்

மனிதனுக்குத் தன் உடலில் எந்த உணர்ச்சியும் அற்று, சூடோ குளிர்ச்சியோ அறிய முடியாத நிலையிலாகிவிடின் அதற்குப் பரிகாரமாக நபி பெருமானார் ஒரு சிகிச்சை முறையைச் செய்து காட்டியுள்ளார்கள். "ஒரு சமயம் பலர் கூட்டமாகச் செல்கையில் வழியிலுள்ள மரமொன்றின் காயைப் பறித்துத் தின்றுவிட்டனர். உடனே அனைவரும் உணர்ச்சி (பிரக்ஞை)யற்று விழுந்துவிட்டனர். அப்போது நபிபெருமானார் மண் குடத்தில் தண்ணீரை வைத்துக் குளிர்ச்சியாக்கி இரண்டு 'பாங்கு'க்கிடையிலுள்ள (பஜ்ரின் 'பாங்கு'க்கும் 'இகாமத்'துக்கும் இடையிலுள்ள) நேரத்தில் அவர்கள்மீது அதைத் தெளிக்க உத்தரவிட்டார்கள்." இந்த ஹதீஸ் 'ஸபருஸ் ஸஆதா'வில் காணப்படுகிறது. தவிரவும் இந்தப் பரிகாரம் யூனானி முறைக்கு ஒத்தேயுள்ளது. ஏனெனில், மயக்கம் வந்து விழுந்துவிட்டால் முகத்தில் தண்ணீர் தெளிப்பது யூனானி முறையே.

நகச் சுற்று

"என்னிடம் நபி பெருமானார் வந்தபோது விரலில் நகச்சுற்று இருந்ததைப் பார்த்து, 'உங்களிடம் (குஸ்புல் ஜரீரா) பறங்கிப்பட்டை இருக்கிறதா?' என்று வினவினார்கள். நான், ஆம்

என்றேன். உடனே அதை உரைத்துத் தடவும்படி ஏவினுர்கள்'' என்று நாயகத்தின் பிராட்டியார் ஒரு வர் கூறும் இந்த ஹதீஸை 'ஸபருஸ் ஸஆதா' வில் எடுத்தாண்டுள்ளனர். "இந்தப் பட்டை (இதற்குச் சிவன் வேம்பு என்றும் பெயருண்டு) பழையதாகிவிடின், அதைத் தண்ணீர் அல்லது எலுமிச் சம்பழச்சாறு விட்டு அரைத்து விரல் சுற்றியில் தடவ வேண்டும். உடனே குணமாகும்'' என்று ஜாலினூஸ ும் தம் கிரந்தத்தில் விளக்கியுள்ளார்.

நோயாளியிடம் இங்கிதமாகப் பேசுவதும் பரிகாரமே

நோயாளிகளிடம் அல்லது அவர்களுக்கு முன்னல் சந்தோஷமான செய்திகளை மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் பேசுவதும்கூடப் பரிகாரம்தான். "நீங்கள் நோயாளிகளிடம் சென்ருல், அவர்கள் நெடுநாள் வரை வாழ்வார்கள் என்று கூறி அவர்களை உத்சாகப் படுத்துங்கள். அவ்வாறு நீங்கள் கூறிவிடுவதால் அவர்களின் மரணத்தைத் தடுத்துவிட முடியாது. எனினும், வியாதியஸ்தர்களின் இதயத்துக்கு அதனல் மகிழ்ச்சி ஏற்படும்'' என்ற ஹதீஸை அபூ சயீத் கூறுகிருர்கள். நோயாளியின் மனத்துக்கு உத்சாகமும், மகிழ்ச்சியும் தரும் வகையில் பேசவேண்டும். இதனல் பொய், புளுகுகளையெல்லாம் நோயாளியிடம் கொட்டி அளக்கவேண்டுமென்பது கருத்தல்ல. நோயுற்றிருக்கும் சந்தர்ப்பம் சாமான்யமானதன்று. மஹா சக்தி வாய்ந்த ரக்ஷகனை நினைக்கத் தூண்டும் சந்தர்ப்பமாகும்; 'தௌபா'வை அதிகமாகச் செய்யவேண்டிய பொன்

னை தருணமாகும். உத்சாகப்படுத்தவேண்டிக் கற்பனைக் கதைகளைக் கூறுவதுகூடக் குற்றமல்லவாயினும், ஆண்டவன் நினைவு மாறாமல் இருக்கவேண்டிய சந்தர்ப்பம் அது. கூடியவரை உலக ஆசாபாசங்களை நினைக்காமல் நோயாளியின் இதயம் ஆண்டவன் புறமே செல்லும் வகையில் பேசுவதே உத்தமம். இம்மையின் பாசங்களை அதிகமாக மனத்திலிறுத்தி வைக்காமல் கொஞ்சமே போதுமென்ற திருப்திகூட நோயாளிக்கு ஓர் ஒப்பற்ற மருந்தாகும்.

கோபத்தைத் தணிக்க

ஆத்மாவைப் பீடிக்கும் நோய்களில் கோபமும் ஒன்று. இதனால் தனக்கும் சில சமயங்களில் மற்றவர்களுக்கும்கூட எண்ணற்ற தொந்தரவுகளும் ஆபத்துகளும் விளைந்துவிடுகின்றன. கோபமான சமயத்தில் பித்தம் மேலோங்கிப் பொங்குவதால் இயற்கையாக உடலுக்கு வேண்டிய உஷ்ணமும், ஏன், உயிரும் கூட வெளியாகிவிடுகின்றன. இதனால் ஜுரம், தலைவலி மன அதிர்ச்சி, கைகால் தளர்ந்து நடுக்கல் போன்ற பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. இறுதியில் தெய்வ நம்பிக்கையும் அற்றுக் குப்ரான வார்த்தைகள் கோபக்காரனின் வாயிலிருந்து வெளிப்படத் தொடங்குகின்றன. மற்றவர்களும் முன்கோபியைக் கண்ணியமாக மதிக்காமல் இழிவாகவே மதிக்கின்றனர். இதனால் நண்பர்கள் குறைந்து பகைவர்களே அதிகரிக்கின்றனர். கோபத்தால் பொறாமை, வஞ்சகம், பகைமை, சூட்சி போன்ற பயங்கரமான ஆத்ம நோய்களும் விளைந்து சக்தி இருந்தால் உற்ற நண்பர்களுக்கும் தீங்கிழைக்கத் தூண்டிவிடும். சக்தி இல்லாவிட்டால், "ஆண்டியின்

கோபம் அவன் உயிருக்கே ஆபத்து'' என்ற முது மொழிக்கொப்பத் தற்கொலையில்கூடக் கொண்டுபோய் விட்டுவிடலாம். இதற்காகத்தான், “கோபம் மனிதனின் இதயத்தில் கொளுத்தப்படும் அக்கினிப் பாளமாகும்; அதனுலேயே அவன் கண்கள் சிவந்து, கழுத்து நரம்புகள் புடைத்துக்கொள்கின்றன'' என்று நபி நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

கோபம் ஓர் அக்கினிப் பாளம். அது முதலில் மனிதனின் இதயத்தைப் பற்றிப் பின் உடலின் புறப் பகுதிகளுக்கும் பரவிவிடும் என்று இந்த ஹதீஸிலிருந்து அறிய முடிகிறது. எனவே, இதற்குப் பரிகாரம் அநேகமாக அந்தக் கோபக்கார மனிதனிடமேதான் உள்ளது. எனினும், நபிகள் நாயகமும் இதற்கு மூன்றுவிதப் பரிகாரங்களைக் கூறுகிருர்கள். “கோபம் வந்துவிட்டால் குளிர்ந்த தண்ணீரைக் குடியுங்கள்; ஒலுவும் செய்துகொள்ளுங்கள்'' என்பது அவர்கள் கூறியுள்ள முதல் வகைப் பரிகாரமாகும். இது வைத்திய முறைக்கும் ஒத்ததாகவே காணக்கிடக்கிறது. ஹக்கீம் அலீ ஷீராஜி, தமது வைத்திய நூலில், “கோபம் உண்டாகும் சமயத்தில் மனிதனின் ஆவியும், இயற்கையான உஷ்ணமும் மிதமிஞ்சி அசைந்து ஆடிவிடுவதால் அப்போது குளிர்ந்த தண்ணீரைக் குடிப்பதாலும், தேகத்தின்மீது அதை ஊற்றிக்கொள்வதாலும் சம்பூரணமாகக் கோபம் தணிந்துவிடுகிறது'' என்று எழுதியுள்ளார்.

“நீங்கள் நின்றுக்கொண்டிருக்கும்போது கோபம் வந்துவிட்டால் உடனே உட்கார்ந்துகொள்ளுங்கள்; உட்கார்ந்திருக்கும்போது கோபம் வந்துவிட்டால் படுத்துக்கொள்ளுங்கள்'' என்பது நபி பெருமானர்

கூறியுள்ள இரண்டாம் வகைப் பரிகாரமாகும். உட்கார்ந்துகொள்ளவும், படுத்துக்கொள்ளவும் என்று பெருமானார் கூறியதன் கருத்தாவது : பணிவைக் காட்டும் மண்ணால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட உனக்கு நெருப்பின் தீய குணங்கள் ஏன் வரவேண்டும்? பூமியைப் பார்! அதன் மீது மனிதர்கள் மல ஜலங்களைக் கழிக்கின்றனர்; துப்புகின்றனர். அவ்வாறிருந்தும் அதன்மீது செய்யப்படும் கொடுமைகள் அத்தனையையும் மகா பொறுமையுடன் அது சகித்துக்கொள்கிறது. எனவே, நீயும் எந்த மண்ணிலிருந்து சிருஷ்டிக்கப்பட்டாயோ அதே மண்ணின் பண்பை (சகிப்புத்தன்மையை) உடையவனுகிவிட வேண்டும். நெருப்பின் தீய குணம் உன்னிடமிருக்கக் கூடாது. காரணம், இதே நெருப்பால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட இப்லீஸ் ஹக்குத் தஆலாவின் சினத்துக்கு ஆளாகி, இறைவனின் திவ்விய சமூகத்திலிருந்தும் விரட்டப்பட்டானல்லவா! இதை உன் ஆத்மாவுக்கு நீ நினைவூட்டு. ஆண்டவனே தன் திருத்தூதரின் அகமியத்தையும், கோபத்தின் மர்மத்தையும் மிக மிக அறிந்தவன்.

“கோபம் வந்தவன்,

أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

ஓதவும்” என்பது நபிகள் நாயகம் கூறியுள்ள மூன்ருவது வகைப் பரிகாரமாகும். ஷைத்தானே முதன்முதலாக நபி ஆதமுக்குக் கோபத்தை மூட்டி வைத்தவன் என்பதையும் அதனால் வந்த விபரீதங்களையும் நப்ஸுக்கு நினைவூட்டிக் கோபத்தைத் தணித்துக்கொள்ள வேண்டும். மேலும், நீயோ இறைவனுக்கு எதிரான எண்ணற்ற

குற்றங்களைத் தினமும் செய்து கொண்டு வருகிறாய். அதன் காரணமாய் உன்னைத் தண்டிக்க அவனுக்குச் சக்தி இருந்தும் அப் பரம்பொருள் உன்மீது கோபங் கொள்ளாமல் மன்னித்துக்கொண்டிருக்கிறான்; நீயோ அவனது பலஹீனமான அடிமை. நீ மற்றவர்களை மன்னித்தால்தான் கியாமத்தில் உன் குற்றங்களுக்கு ரக்ஷகனிடம் மன்னிப்புக் கிடைக்கும் என்பதையும் நப்ஸுக்கு அறிவுறுத்தவே இந்த 'அவூதை'க் கோபம் வரும் நேரத்தில் ஓதிக்கொள்ளும்படியும் கட்டளையிட்டுள்ளார்கள் போலும்!

விஷத்துக்கு மாற்று

"ஒரு யூதப் பெண் இறைச்சியில் விஷத்தைக் கலந்து சமைத்துக் கொண்டுவந்து நபிகள் நாயகத்திடம் சமர்ப்பித்து உண்ணும்படி பிரார்த்தித்தாள். பெருமானார் அதைச் சாப்பிடும் சமயம், அந்தச் சமைத்த இறைச்சியானது, 'ஆண்டவன் ஆணையின் மேல் என்னைச் சாப்பிடாதீர்கள்! அப்பெண் என்னை விஷங் கலந்து சமைத்துள்ளாள்' என்று அவர்களிடம் தெரிவித்தது. அது குறித்து அவர்கள் அப்பெண்ணிடம் கேட்க, அவளும் 'ஆமாம்' என்றாள். 'ஏன் அவ்வாறு செய்தாய்?' என்று மீண்டும் பெருமானார் வினவவே, அவள், 'நீங்கள் மெய்யாகவே நபியாய் இருந்தால் விஷம் உங்களை ஒன்றும் செய்யாதல்லவா? அதைச் சோதிக்கவே அவ்வாறு செய்தேன்' என்றாள்: பிறகு ஒரு சமயத்தில் அதன் வேகம் பெருமானாரின் உடலில் வேலை செய்யவேதான் தங்களின் கழுத்திலும் தோளிலும் இரத்தம் குத்தி எடுத்துக்கொண்டார்கள். இதற்குப் பின் மூன்றாண்டு கழிந்து அவர்கள் காலமான சமயத்தில்,

"நான் முன்னே சாப்பிட்டுவிட்ட விஷம் இபபோது என் மார்பின் நரம்புகளை அறுத்துவிட்டது" என்ருர்கள். வேருெரு சமயம் யூதர்கள் நபிகள் நாயகத்துக்கு மந்திரம் பண்ணிவிட்டபோதும் தங்கள் சிரசிலிருந்தும் இரத்தம் குத்தி வெளிப்படுத்திஞர்கள். இதன் முழுப் பரிகாரத்தையும் பின்ஞல் ஆத்மீகச் சிகிச்சை முறைகளில் விவரிக்கிருேம்.

மந்திரம், விஷம் போன்ற கோளாறுகளுக்கும் இரத்தம் குத்தி எடுப்பது ஒரு சிறந்த பரிகாரமாகுமென்பதை இந்த ஹதீஸ்களால் அறிய முடிகிறது. எனினும், "மந்திரத்தால் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கும் இரத்தம் எடுப்பதற்கும் என்ன சம்பந்தமுண்டு? நபிகள் நாயகம் செய்தார்கள் என்ருல் ஏதோ அவர்கள் இஷ்டத்துக்குச் செய்திருக்கலாம். இதற்கும் வைத்திய சாஸ்திரத்துக்கும் ஒன்றும் சம்பந்தமில்லை" என்று நிரீஸ்வரவாதிகள் ஆக்ஷேபித்து மறுக்கலாம். ஆயினும், இதே பரிகாரத்தை ஜாலினூஸோ, அரிஸ்டாட்டிலோ எழுதி வைத்திருந்தால் அதை ஆக்ஷேபிக்காமல், "அவர்கள் மகா மகா அறிஞர்கள்; அறிவின் சிகரத்தைப் பிடித்து விட்டவர்கள் ; அவர்களின் ஆராய்ச்சி முடிவில் தலையிட நமக்கென்ன ஆற்றலிருக்கிறது?" என்று இதே நபர்கள் துதிபாட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். ஆகவே, நாமும் அந்த நிரீஸ்வரவாதிகளுக்கு, "நபிகள் நாயகம் கையாண்ட சில சிகிச்சை முறைகள் 'வஹீ'யின் மூலம் அறிவிக்கப்பட்டவை ; அதில் நம்பிக்கை இல்லாதவன் அதை ஆக்ஷேபிக்கத் தேவையில்லை" என்று கூறிவிடுகிருேம். மேலும், மந்திர, மாயங்கள் உடலையும், ரூஹ ஹயவானி என்ற ஆவியையும் பாதிக்கின்றன. உடலிலுள்ள இரத்தத்தால்தான் இந்தப் பாதகம் உடலில் நீடித்திருக்கிறது. எனவேதான்

அந்த ஆத்ம வைத்தியர் (நபிகள் நாயகம்) அந்த இரத்தத்தை வெளியாக்கிடவிடுமாறு கூறியுள்ளார்கள். அப்படிப்பட்ட கோளாறுன உதிரத்தை வெளியாக்கிவிடுவதால் அந்தப் பாதிப்பு நீங்கி உடல் நலமடைகிறது.

வாந்தியெடுத்தல்

"நபி (ஸல்) அவர்கள் வாந்தியெடுத்ததும் தண்ணீர் கொண்டு ஒலுச் செய்துகொண்டார்கள்" என்ற ஹதீஸை அபூ தாவூது கூறுகிறுர்கள். வாந்தி எடுப்பதன் மூலமும் ரஸூலுல்லாஹ் (ஸல்) அவர்கள் உடல் சுகவீனத்துக்குப் பரிகாரம்செய்திருக்கிறுர்களென்பதையும் அறிகிறேம். மேலும், வாந்தி எடுப்பதால் மூளையும், இரைப்பையும் சுத்தப்பட்டு இரைப்பையின் மிதமிஞ்சிய ஈரமும் அகன்றுவிடுகிறதென்று வைத்திய நிபுணர்களும் வரைந்துள்ளார்கள். "மாதத்தில் குறைந்தது இரண்டு தடவைகளாவது வாந்தி எடுக்கவேண்டும்" என்று பிளேட்டோவும் குறித்திருக்கிறுர்.. ஆனுல், அதிகமாக வாந்தி எடுக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டால் மார்பிலும் இரைப்பையிலும் நோய் ஏற்பட்டுவிடும் என்பதையும் கவனத்தில் வைக்கவேண்டும். "வாந்தி இரைப்பையைப் பலஹீனப்படுத்திவிடும். ஆயினும், தானே வரும் வாந்தியைத் தடுக்கவும் கூடாது. அதனுல் வேறு பல கடுமையான நோய்கள் வரலாம்; பீஜம் பெருத்துவிடும்" என்று ஜாலினூஸ் கூறுகிறுர்.

ஞாபக மறதி-காரணங்கள்-பரிகாரங்கள்

(1) புளிப்புத் திராக்ஷை ரஸம் (நபீர்) சாப்பிடுவது, (2) (மோஷ்) காட்டு எலி குடித்த மிச்சத் தண்ணீரைக் குடிப்பது, (3) புளிப்பு ஆப்பிள் தின்பது, (4) பச்சைக்

கொத்தமல்லி தின்பது, (5) கழுத்திலிருந்து அடிக்கடி இரத்தம் எடுப்பது, (6) இரண்டு பெண்களுக்கிடையில் நடப்பது, (7) மர்மஸ்தானங்களைப் பார்ப்பது, (8) மூட்டைப் பூச்சி, பேன் இவைகளை உயிரோடு கொளுத்துவது, (9) குர்ஆன் ஷரீபை எப்போதும் கப்ருஸ்தானில் வைத்து ஓதுவது ஆகியவற்றால் ஞாபக மறதி உண்டாகும். அதிக ஞாபகசக்தி வேண்டுபவர்கள் தேனை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். வெறும் வயிற்றில் கஜூர்க் காயைத் தின்பதால் அடிவயிற்றின் உஷ்ணம் தணியும். இவை அனைத்தும் ஜாமிஃ கபீரின் ரிவாயத்துக்களே.

பெருக்குவது

"இரவில் பெருக்கினால் வறுமை உண்டாகும்" என்று 'ஸலாத்த மஸ்ஊதி'யிலும், "துணியால் பெருக்கினால், பெருக்ினவன் வறுமைக்கு உள்ளாவான்" என்று அப்புல்லைஸின் 'புஸ்தா'னிலும் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

இரண்டுவகை உணவுகளைச் சேர்ப்பது

"நபிபெருமானார் ஒரே சமயத்தில் மீனையும், பாலையும்-ஒரே சமயத்தில் உஷ்ணமான இரண்டு வகை உணவுகளையும் - ஒரே சமயத்தில் குளிர்ச்சியான இரண்டு வகை உணவுகளையும் - ஒரே சமயத்தில் ஒரு புளிப்பான பொருளையும், பாலையும்— ஒரே சமயத்தில் மலச் சிக்கல் உண்டாக்கும் இரண்டு விதப் பொருட்களையும் - ஒரே சமயத்தில் வயிற்றை இளக்கும் இரண்டுவிதப் பண்டங்களையும் ஒருபொழுதும் சாப்பிட்டதில்லை" (ஹதீஸ்). ஒரு பொருள் ஜீரண

மான பின் இன்னென்றை உண்பதில் குற்றமில்லை. உதாரணமாக, மீன் சாப்பிட்டு அது ஜீரணமான பின் பாலைக் குடிப்பதால் பாதகமில்லை. மேலும், நபி பெருமானுர் ஒரே சமயத்தில் முட்டையையும், பாலையும், இறைச்சியையும்கூட அருந்தியதில்லை. ஒன்று சீக்கிரம் ஜீரணிக்கக்கூடியதும் மற்ருென்று தாமதமாக ஜீரணிக்கக்கூடியதுமான இரண்டு பண்டங்களையோ, அல்லது ஒன்று மலச்சிக்கல் உண்டாக்கக்கூடியதும், மற்ருென்று வயிற்றுப்போக்கை உண்டாக்கக்கூடியதுமான இரண்டு பண்டங்களையோ சேர்த்துச் சமைத்த, வறுத்த உணவு வகைகளையும், அல்லது, புதிய இறைச்சிக் கறியையும் பழைய இறைச்சிக் கறியையும் சேர்த்து ஒரே சமயத்தில் அவர்கள் உண்டதில்லை என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். இரண்டுவிதக் குணங்களுள்ள பொருட்களை ஜீரணிப்பது இரைப்பைக்குச் சிரமமாக இருக்கும்.

உணவுக்குப் பின் உலவல்

உடல் நலத்துக்காக உழைப்பும் அவசியம் தேவையாகும். இதனுல்தான் பெருமானுர், "இறைவனின் திக்ரைக் கொண்டும், தொழுகையைக் கொண்டும் உங்கள் உணவுகளை ஜீரணம் செய்யுங்கள்; மேலும், உணவு உண்ட உடனே தூங்கிவிடாதீர்கள்! இதனுல் உங்கள் இருதயம் இறுகிக் கல்லாகிவிடும்" என்று கூறியுள்ளார்கள். "உங்களில் எவருக்கேனும் உடல்நலம் தேவையாயின் இரவு உணவு அருந்தியதும் ஐம்பது அல்லது நூறு அடி தூரமாவது நடக்கவேண்டும்" என்று பெருமானுர் கூறியதாக 'மவாஹிர்'யில் ஒரு தகவல் காணப்படுகிறது. "சாப்பாட்டுக்குப்பின் நடக்கும்

போது உடலை அதிகமாக அசைக்கக்கூடாது. இதனால் உடலில் இயற்கையாக இருக்கவேண்டிய உஷ்ணம் வெளிப்பட்டுவிடுவதுடன் உணவின் சத்து உடம்பில் சேராது போய்விடும்'' என்று ஷைகுர் ரயீஸ் போன்ற வைத்திய நிபுணர்கள் குறித்துள்ளனர். "உண்ட பின் உலவும்போது அதிகமாக அசைந்தால் உடலிலுள்ள உணர்வுகள் குழப்பிவிடும்" என்றும், "மிகவும் மெதுவான அசைவு கூடாது; ஏனெனில், மெதுவாக அசைந்து நடப்பதால் குளுமை ஏற்பட்டு இயற்கையான உஷ்ணத்தையும் தணித்துவிடும்'' என்றும் வேறு பல வைத்திய நிபுணர்கள் வரைந்துள்ளனர். 'கானூன்' என்ற வைத்திய நூலின் விரிவுரையில், "உடலின் மிதமிஞ்சிய அசைவும், இயக்கமில்லாத அமைதியும் இரண்டுமே குளுமைக் குணமுள்ளவைதாம். இதனால் தான் உடல் அசைந்து இயங்கும்போது குளுமை, உஷ்ணம் இரண்டையும் வெளித் தள்ளுவதும், அசையாமல் அமைதியாயிருக்கும்போது உடலின் கழிவுப் பொருள்களையும், வேண்டாத குளுமையையும் உடலில் தங்கும்படி விட்டுவிடுவதுமாய் இருக்கிறது. எனினும், இந்த இரண்டும் (அசைவும், அமைதியும்) நடுநிலைமையாக இருந்தால் இயற்கை உஷ்ணம் தீவிரமாக வேலை செய்து, உணவை ஜீரணிக்கச் செய்து உடலின் உணர்வுகளையும் வேகப்படுத்தி, பலத்தையும் வீரியசக்தியையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஆகவேதான், உடல் நலத்தை விருத்தி செய்துகொள்ளப் பிற நாடுகளுக்கு யாத்திரை போவதையும் ஒரு சிகிச்சையாக நபி பெருமான் சிபாரிஷ் செய்துள்ளார்கள். "யாத்திரை செய்தால் உடல்நலம் பெறலாம், செல்வமும் அடைவீர்கள்'' என்று அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். இந்த ஹதீஸை அபூ நயீம் தமது நூலில் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

இந்த ஹதீஸுக்கு உலமாக்கள் பலவாறு கருத்துரை கூறுகின்றனர். எவ்வாருனுலும் ஓர் ஊரை விட்டு மற்ருேர் ஊர் செல்வதால் உடலுக்கு ஒருவிதப் புத்துணர்ச்சியுண்டாகிறது. இறைவன் ஒவ்வொரு பகுதியிலுமுள்ள சீதோஷ்ணத்திலும் ஒரு தனிப்பட்ட குணத்தையும், நன்மையையும் அமைத்திருக்கிருன். அவற்ருல் புதுப்புது உணவுகளையும் உண்ண நேரிட்டு, அதனுல் உடலுக்குப் பரிகாரம் கிடைக்கலாம் என்றே நபி பெருமான் அவ்வாறு கூறியுள்ளார்கள். அவ்வாறு சீதோஷ்ண மாற்றத்தால் புது இடத்திலும் உடல்நலம் கிட்டாவிட்டாலும் சீதோஷ்ணத்தைக் குறைகூறிக்கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. எந்தசீ சீதோஷ்ண நிலையாயிருப்பினும் இறைவன்மீது நம்பிக்கை வைப்பது அவசியம்.

தூக்கம்-ஒரு சிகிச்சை

உடல்நலத்துக்கான சிகிச்சைகளில் தூக்கமும் முக்கியமான ஒன்ருகும். இதனுல்தான் ஹக்குத் தஆலாவும், 'இரவை உங்களுக்குச் சுகம் பெறும் நேரமாக' நியமித்திருப்பதாகக் கூறியுள்ளான். பகல் உழைப்பின் அசதியைப் போக்கிப் புதுப் பலம் பெறுவதற்காகவே தூக்கம் அருமருந்தாக அமைந்துள்ளது. ''அருந்திய உணவு ஜீரணிக்கவும், வயிற்றின் கெட்ட கோளாறுகள் நீங்கவும் விரும்பினுல் நீங்கள் அவசியம் தூங்கவேண்டும்'' என்று ஜாலினூஸும் கூறியுள்ளார். எனினும், இதிலும் 'நடுநிலை'யைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், அதிக நேரம் தூங்குவதால் சோம்பல் உண்டாக்கி மனிதனைப் பலஹீனனுக்கிவிடும். ஹஜ்ரத் சுலைமான் நபிக்கு அவர்களின் அன்னையார், ''மகனே,

அதிக நேரம் தூங்காதே! அவ்வாறு அதிக நேரம் தூங்கினல் கியாமத்து நாளில் ஏழையாகவே நீ எழுப்பப்படுவாய்'' என்று எச்சரித்துள்ளார்கள்.

முக்கியமாகக் காலை நேரத்திலும், சூரியன் உதய மாகி மூன்று நாழிகையிலும், மத்தியானத்துக்குப் பிறகும், சூரியன் அஸ்தமனமானதும் ஆகிய நான்கு நேரங்களிலும் தூங்குவது உசிதமல்லவென்றே அறிஞர் பலரும் வலியுறுத்தியுள்ளனர். காலை நேரத்தில் தூங்குவதால் உடல் பலஹீனப்பட்டு உணர்வுகள் கெட்டுவிடுகின்றன; ஆனல், 'கைலூலா' வில் (மத்தியானத்துக்குச் சிறிது முந்திய நேரத்தில்) தூங்குவது ஸுன்னத் தென்றும், அந்த நித்திரையே மூளையைப் பலப்படுத்தி அறிவைத் தீக்ஷண்யப் படுத் தும் என்றும் ஷைகு ரயீஸ் ரிவாயத்துச் செய்கிருர்கள். மல்லார்ந்தும், முகம் குப்புறவும், வலப் புறம் திரும்பி யும், இடப் புறம் திரும்பியும் தூங்குவதில், மல்லார்ந்து நித்திரை கொள்வது நபிமார்களின் செய்கை; வலப் புறமாகப் படுத்துத் தூங்குவது ஔலியாக்களின் நித் திரை; இடப்புறமாகத் தூங்குவது சீமான்களின் (ஆகா ரம் ஜீரணமாவதற்கான) தூக்கம்; குப்புறப்படுத்து உறங்குவது ஷைத்தானின் குணமாகும். உணவு உண்டதும் தூங்குவதற்காகப் படுத்தால் முதலில் சிறிது நேரம் வலப் புறம் திரும்பிப் படுத்திருந்து, பின்னர் இடப் புறம் திரும்பி நித்திரை கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு தூங்குவதால் உணவு நன்ருக ஜீரணித்து உடலுக்கு நன்மையுண்டாகும்.

"பகலில் நெடு நேரம் தூங்காதீர்கள்! பகல் நித் திரை நோய்களை எழுப்பி, ஈரலை இறுக்கி, மேனி நிறத்தைக் கருத்துவிடச் செய்யும். ஆனல் 'கைலூலா'

மட்டும் இதற்கு விதிவிலக்காகும். ஏனெனில், 'கைலூலா' நித்திரை மூளைக்கு வலுவூட்டி, அறிவைத் தீக்ஷண்யப்படுத்தும்'' என்று ஷைகு ரயீஸ் கூறியுள் ளார்கள். இரவு முழுவதும் தூங்காமல் விழித்திருப்ப தால் அஜீரணம் ஏற்பட்டு மூளையைப் பலஹீனப்படுத்தி விடுவதுடன், உடலை வற்ற வைத்து இறுதியில் சித்தப் பிரமைகூட உண்டாகிவிடலாம். இதனுல்தான், "நீங்கள் இரவு முழுவதும் விழிக்காதீர்கள்! உங்கள் நப்ஸுக்கும் உங்கள்மீது சில பொறுப்புக்கள் உண்டு. மேலும், இரவு முழுவதும் ஒரேயடியாய்த் தூங்கிக் கொண்டுமிருக்காமல் 'ஸுப்ஹு' (காலை) நேரத்தில் எழுந்துவிடுங்கள்! இரவு முழுவதும் தூங்கினுல் ஷைத்தான் உங்கள் காதுகளில் சிறுநீர் பெய்கிறுன்'' என்று உதுமான் பின் மல்வூனுக்கு நபிகள் நாயகம் புத்தி கூறியுள்ளார்கள். நித்திரையைக் குறித்துள்ள மற்றைய விவரங்களை மீண்டும் பின்னே தருவோம்.

ஜம் ஜம் கிணற்றுத் தண்ணீர்

"ஜம் ஜம் தண்ணீர் வியாதிகளுக்குக் கை கண்ட மருந்தாகும். இதை நோய்க்கு மருந்தாகக் கருதி அருந் திஞல் மருந்தாகவும், இறைவன் கார்மானத்தை வேண்டி அருந்தினுல் ரக்ஷகன் கார்மானம் கிட்டுவதாக வும், தாகவிடாய் நீக்கவேண்டிக் குடித்தால் தாக விடாயை நீக்குவதாகவும் இஃது உதவுகிறது என்ற ஹதீஸை 'ஹிஸ்ன ஹஸீன்' என்ற நூலில் தந்துள் ளார்கள். "ஜம் ஜம் தண்ணீரை அருந்தும் போது இப்னு அப்பாஸ் (ரலி),

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْئَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا وَاسِعًا وَشِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ

என்று ஓதி வந்துள்ளார்கள். "தண்ணீரை ஒரே

மூச்சில் குடித்துவிட வேண்டாம்! இவ்வாறு ஓரே மூச்சில் குடித்துவிடுவதால் நெஞ்சில் வலி காணும்" என்றும், "நபிகள் நாயகம் தண்ணீர் அருந்தும் போது மூன்று முறை மூச்சு விடுவார்கள். நிச்சயம் இதனால் தாகம் தணிந்து, உணவு ஜீரணமாகி உடலுக்கு வலு உண்டாகுகிறது" என்றும், "நின்ற நிலையில் நீர் அருந்துவதை நபிகள் நாயகம் விலக்கியுள்ளார்கள்" என்றும் இமாம் திர்மதியில் ஹதீஸ்கள் காணப்படுகின்றன.

நின்ற நிலையில் தண்ணீர் குடிப்பதால் வயிற்றில் வலி ஏற்படும் என்று வைத்திய நிபுணர்கள் பலரும் ஆராய்ந்து கூறுகின்றனர். "ஜம் ஜம் தண்ணீர், ஒலுச் செய்து மிஞ்சிய தண்ணீர், 'ஸபீல்' என்ற பானம் ஆகிய மூன்றையும் நின்று குடிக்கலாம்" என்று உலமாக்கள் சிலர் கூறுகின்றனர். பெரிய குடமாயிருந்தால் நின்று குடிப்பது ஆகும் என்பது வேறு சில ஹதீஸ்களால் அறியக்கிடக்கிறது. 'நின்றுகொண்டோ, படுத்துக்கொண்டோ தண்ணீர் குடிப்பதால் இரைப்பையும், நரம்புகளும் பலஹீனமானவையாகிவிடும்' என்று வைத்திய நிபுணர்கள் பலரும் அபிப்பிராயம் தெரிவிக்கின்றனர். "குளிர்ந்த மதுரமான தண்ணீரை நபிபெருமானார் விருப்புடன் அருந்துவார்கள்" என்றும், "நபிபெருமானுக்காகச் 'சுக்யா' (மதீனாவிலிருந்து இரண்டு நாள் பயணத் தூரமுள்ள ஒரு கிராமம்) வின் தண்ணீரை ஆயிஷா (ரலி) தருவிப்பார்கள்" என்றும் ஹதீஸ்கள் உள்ளன. சுவையுள்ள, குளிர்ந்த தண்ணீரே குடிப்பதற்கு மிகவும் நல்லது. உணவுடன் தண்ணீர் குடிப்பதைவிட உணவு ஜீரணித்த பின் குடிப்பதே மிகவும் சிலாக்கியமானதென வைகு ரயீஸூம், உணவு

அருந்துமுன் தண்ணீர் குடிப்பதால் இரைபபையின் உஷ்ணம் தணியும்; ஜீரணித்த பின் குடிப்பதால் இரைப்பையின் உஷ்ணம் அதிகரித்து உடலைப் பருக்க வைத்துவிடும்'' என்று வேறு வைத்தியர்கள் பலரும், "உணவுண்ணுகையில் இடையில் தண்ணீர் குடிப்பது உடலுக்குக் கெடுதி; வெறும் வயிற்றில் தண்ணீர் குடித்தால் அஜீரணமுண்டாகும். உணவுண்ட பின் குடித்தால் உணவை ஜீரணிக்கச் செய்யும்'' என்று பிளேட்டோவும் கூறியுள்ளார்கள். "தூக்கத்தில் எழுந்து தண்ணீர் குடிப்பதால் உடலில் இயற்கையாகத் தேவைப்படும் உஷ்ணம் தணிந்துவிடும். மேலும், குளித்தவுடன் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. கலவிக்குப் பின் நீர் அருந்துவதால் நரம்பு தளர்ந்து உடல் ஆட்டம் என்ற நோய் வந்துவிடும். பழங்களைத் தின்றபின் தண்ணீர் குடிப்பதால் நாக்கில் காயம் ஏற்படும்.'' என்று இமாம் கஸ்ஸாலீ கூறுகிறார்கள். குடிப்பதற்கு மழைத் தண்ணீரே மிகவும் சிறந்தது. அதற்கடுத்தபடி கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கி ஓடும் தண்ணீரும், அது கிடைக்காவிடின் மேற்கிலிருந்து கிழக்கு நோக்கி ஓடும் தண்ணீரும், அதுவும் கிடைக்காவிடின் வடக்கிலிருந்து தெற்கு நோக்கி ஓடும் தண்ணீரும் முறையே மிகச் சிறந்தவையாகும். மேலும், விரிவாக விளக்கம் வேண்டுவோர் வைத்திய நூற்களில் பார்த்துக்கொள்ளவும். தவிரவும், கிணற்று நீரையும், ஆறு ஏரி நீர்களையும் கலந்து சாப்பிடாமலிருப்பது உத்தமம். அப்படிக் கலந்து குடிப்பதால் கடுமையான நோய் வர ஹேது உண்டு.

"பாத்திரங்களையும், குடங்களையும் மூடி வையுங்கள். ஏனெனில், ஒவ்வோர் ஆண்டிலும் ஓர் இர

வில் காலரா (வபா) நோய் இறங்குகிறது. அஃது ஏதாவதொரு பாத்திரத்தில் அவசியம் விழுகிறது. மேலும், தண்ணீர் உள்ள பாத்திரங்களைத் திறந்து வைக்காதீர்கள். ஏனெனில், ஒவ்வோராண்டும் ஓர் இரவில் ஒரு நோய் இறங்குகிறது. அந்த நோய் திறந்திருக்கும் தண்ணீர்ப் பாத்திரங்களில் இறங்குகிறது" என்று நபி பெருமானார் கூறியுள்ளார்கள். சில சமயங்களில், "நபி பெருமானார் பாலில் தண்ணீரைக் கலந்து சாப்பிடுவார்கள்." புதுப் பாலில் ஒரு வித உஷ்ணம் இருப்பதால் அதில் தண்ணீரைக் கலப்பதால் அந்த உஷ்ணம் மாறி உடலுக்கு இதமானதாக ஆகிவிடும். அதற்காகப் பாலில் தண்ணீரைக் கலந்து குடித்திருக்கிறார்கள். இந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டே வேறு சில சமயங்களில் கஜூர்க் காயை ஓர் இரவோ, இரண்டு இரவுகளோ தண்ணீரில் ஊறவைத்துப் பிறகு அதைப் பிழிந்தெடுத்த தண்ணீரைக் குடித்திருக்கிறார்கள். இவ்வாறு கஜூர் ஊறிய தண்ணீரைக் குடிப்பதால் வீரிய சக்தியுண்டாகி மூளை, இருதயம் முதலியவைகளுக்கு வலுவூட்டுகிறது. ஆனால், இதை அவசியமில்லாமல் சிகிச்சை நோக்கத்துக்காகவன்றிக் கெட்ட நோக்கத்துக்காகக் குடிப்பது ஹராமாகும். மெய்வணக்கத்துக்குப் பலம் வேண்டுமென்ற காரணமாயிருப்பின் எப்போதேனும் ஒரு சமயம் இவ்விதம் செய்துகொள்ள அனுமதியுண்டு.

ஆத்மீகச் சிகிச்சைகள்

மருந்தும், சிகிச்சையும் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று, வெளி மருந்துகளைக்கொண்டு பரிகாரம் செய்வது. இதை இயற்கைச் சிகிச்சை எனலாம். மற்றொன்று, ஆத்மீகச் சிகிச்சை. நாம் இதுவரை மருந்துகளைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்யும் வகையையே கூறியுள்ளோம். இப்போது கூறப்போகும் சிகிச்சை முறைகளின் அந்தரங்கத்தை நபிமார்களன்றி வேறு எவரும் அறிவது ஒருபோதும் முடியாது. இந்த ஆத்ம சிகிச்சை முறை பலவிதமாகச் செய்யப்படுகிறது. சில சமயங்களில் திரு குர்ஆனின் ஆயத்துக்களை வைத்தும், வேறு சில சமயங்களில் 'அஸ்மாவுல் ஹுஸ்னா' என்ற அல்லா(ஹ்)வின் திரு நாமங்களை வைத்தும், வேறு சில சமயங்களில் குறிப்பிட்ட சில துஆக்களைக் கொண்டும், வேறு சில சமயங்களில் உச்சாடனங்களைக் கொண்டும் ஆத்ம சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன. இந்த உச்சாடனங்கள் திரு குர்ஆன் ஆயத்துக்களையும், அஸ்மாவுல் ஹுஸ்னாவையும் அடிப்படையாகக்கொண்டு, பொருள் தெளிவாயுள்ளவையாய் இருக்கவேண்டும். அப்படிப்பட்ட உச்சாடனங்களே ஆகுமானவையாகும். அவ்வாறின்றிக் குப்ரு, ஷிர்க்கின் காரணத்தால் அதைச் செய்யக் கூடாது. நபி பெருமான் அவர்களிடம் யாரேனும் வந்து உச்சாடனம் (மந்திரம்) மூலம் சிகிச்சை செய்ய அனுமதி கேட்டால் முதலில் அதைத் தங்களுக்குப் படித்துக் காட்டும்படி அவர்கள் கேட்பதுண்டு. அதில் ஷிர்க், குப்ரு காணப்படாவிட்டால் மட்டுமே அதை அனுமதித்து,

“இதனால் உங்கள் சகோதரர்களுக்கு நன்மையானதையே செய்யுங்கள்” என்று கூறுவார்கள். ஒரு சமயம், “மந்திரம் பண்ணுவதும், தாயத்து (குளிசம்) போடுவதும் ஷிர்க் ஆகும்” என்று அவர்கள் கூறியுள்ள ஹதீஸை அபூ தாவூது ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

எனவே, திரு குர்ஆன் ஆயத்துக்களின், அஸ்மாவுல் ஹுஸ்னுவின் அடிப்படையில் அமைத்துச் செய்யப்படாத உச்சாடனங்கள் (மந்திரங்கள்) ‘ஷிர்க்’ ஆகும் என்பதை மேலே கண்ட ஹதீஸ்களால் விளக்கமாக அறிந்துகொள்கிறோம். திரு குர்ஆன், அஸ்மாவுல் ஹுஸ்னு போன்றவைகளால் மந்திரித்துச் செய்யப்படும் சிகிச்சை முறைகளால் குற்றமில்லை. மேலும், அரபிகள் கண்திருஷ்டி வந்துவிடுமென்று புலி நகம், எலும்பு போன்றவற்றைக் குழந்தைகளின் கழுத்தில் கட்டித்தொங்க விட்டிருந்ததைக் கண்டு, ‘அது வேண்டாம், ஷிர்க்!’ என்று நபி பெருமான் தடுத்திருக்கிறார்கள். இம்மாதிரியே திரு குர்ஆன் ஆயத்துக்கள் அஸ்மாவுல் ஹுஸ்னு இல்லாமலோ, அல்லது இவைகளுடன் அஸ்மாவுல் ஹுஸ்னு அல்லாத வேறு பல பெயர்கள் கலந்தோ எழுதிப் போடப்படும் ‘தஃவீது’ (குளிசம்)களும், முடிக்கயிறுகளும்கூட ஆகாதென்றே பெருமானார் தடுத்துள்ளார்கள். இம்மாதிரியே வேறு யார் பெயரிலாவது நேர்ச்சை செய்துகொண்டு குழந்தைகள் கழுத்தில் போடப்படும் மாலைகளும், காதில் போடப்படும் குண்டலங்களும், காலிலோ, கையிலோ போடப்படும் வளையல்களும் காப்புகளும் கூடாது என்றும் பெருமானார் தடுத்துள்ளார்கள். புலி நகம், எலும்பு இவைகளில் உருவங்கள் இல்லாவிடின்

போடுவது குற்றமில்லை யென்று ஒரு சிலர் கூறுகின்றனர். ஆனால், இதை அணிவிப்பவர் இதனால்தான் தம் குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பு உண்டாகிறதென்று நினைப்பதால் இது 'ஷிர்க்'கான எண்ணமென்றே கொள்ள வேண்டும்.

பெண்கள் தமது கணவர்களது அன்பைச் சம்பாதிக்கவேண்டி வேட்டை நாய்க் குட்டியைக்கொண்டு ஒரு மந்திரம் செய்துவந்தனர். இதை நபி பெருமான் தடுத்து, இதெல்லாம் ஒன்றும் செய்துவிட முடியாது என்று கூறியுள்ளார்கள். வேறு சில மந்திரங்கள் பொருள் விளங்காதிருந்தும், பெருமானார் அவர்கள் அவற்றைப் படிக்கக் கேட்டு மறுக்காமலிருந்திருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவைகளைக்கொண்டு பரிகாரம் செய்துகொள்வதில் குற்றமில்லை. ஏனெனில், அப்படிப்பட்டவைகளில் 'ஷிர்க்' இருந்திருந்தால் பெருமானார் உடனே அவற்றை உபயோகிக்க வேண்டாமென்று தடுத்திருப்பார்கள். "அல்லா(ஹ்)வும், அவன் திருத்தூதரும் விலக்காமலி (மௌனமாயி)ருந்ததைச் செய்வதில் குற்றமில்லை" என்ற அடிப்படை ஆணைக்கிணங்கவே, உலமாக்களும் இவ்விதம் அனுமதித்திருக்கின்றனர். 'துஆ', 'ஆயத்து'க்களைக்கொண்டு ஆத்ம சிகிச்சை செய்பவரும், செய்துகொள்பவரும் முதலில் தங்களின் 'அகீதா' (மத சம்பந்தமான கொள்கை)களைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இன்றேல், ஆத்ம சிகிச்சையால் இரு சாராருக்குமே பயன் விளையாது. குற்றம், சிகிச்சை செய்வோர், செய்துகொள்வோர்மீதேயன்றி ஆயாத்து, துஆக்கள்மீதன்று. ஏனெனில், பூமி வளமுற்றிருந்தால்

தான் போடும் விதைகளும் சரிவர முளைக்கும். இன்றேல் பலன் கிடைக்காதல்லவா! துணி கெட்டியாயும், அழுக்கின்றிச் சுத்தமாயும் இருந்தால்தான் சாயம் ஏறும். இன்றேல் சாயம் ஏருதல்லவா! இஃதே போல் ஆத்ம சிகிச்சை பலனளிக்க வேண்டுமாளுல் 'அகீதா' என்ற கொள்கைகள் தூய்மையுடன் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகும். சில சமயங்களில் 'அகீதா' சீர் பெற்றிருந்தும் ஆத்ம சிகிச்சை பலனளிக்காமலிருக்கலாம். அதற்குக் காரணம், சிகிச்சை செய்பவர் ஆயாத்துக்களை மறதியாகவோ, தப்பும் தவறுமாகவோ ஓதி இருக்கலாம். அல்லது, ஹராமான சடங்குகளைத் தவிர்க்காமலிருந்திருக்கலாம். மேலும், ஒரு குறிப்பிட்ட நோயின் சிகிச்சைக்காக ஓதப்படும் துஆக்களால் பயன் காணுமல் வேறு நோயும் கண்டுவிட்டால், 'தான் ஓதிய துஆக்களை இறைவன் ஒப்புக்கொள்ளவில்லை' என்று மனிதன் தன் குறை மதியால் முடிவுகட்டிவிடுகிறுன். இது சரியன்று. இதனுல்தான் "பிணி, ஆபத்து இவைகளுக்கு இடையில் துஆக்கள் தோணிபோல் சமைந்திருக்கின்றன. பிணியும் ஆபத்துக்களும் மனிதன்மேல் விழத் துடிக்கின்றன. அவைகளை விழாமல் துஆக்கள் தான் தடுக்கின்றன. இவ்வாறே பிணி, ஆபத்துக்களோடு துஆவானது கியாமத்வரையில் போராடிக்கொண்டிருக்கிறது" என்று நபி பெருமான் அருளியுள்ளார்கள். ஆகவே, மிகவும் பேணுதலான, ஆலிமான, தெய்வ நம்பிக்கையில் சிறந்த சிலர் மட்டுமே ஆத்ம சிகிச்சை செய்யத் துணியலாம் என்பதை வற்புறுத்திக் கூறுகிறேம். இனி ஆத்ம சிகிச்சைகளில் முக்கியமான சிலவற்றைப் பார்க்கலாம்.

Lc
N56

ஜுரத்துக்கு

"ஜுரம் கண்டவர்களுக்கு அல்லது ஜுரம் கண்டிருப்பவரே தமக்கு,

بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيْرِ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ الْعَظِيْمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَعَّارٍ وَّمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ

என்ற துஆவை ஓதி ஊதிக்கொண்டால் ஜுரம் விட்டுவிடும்'' என்ற ஹதீஸ் மிஷ்காத்தில் காணப்படுகிறது.

TAMIL NADU ARCHIVES LIBRARY
No. 110567

கண் நோய்க்கு

" கண்நோய் கண்டிருப்பவர்களுக்கு,

اَللّٰهُمَّ مَتِّعْنِيْ بِبَصَرِيْ وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ وَاَرِنِيْ فِي الْعَدُوِّ ثَارِيْ وَانْصُرْنِيْ عَلٰى مَنْ ظَلَمَنِيْ ,

என்ற துஆவை ஓதி ஊதவும்'' என்ற ஹதீஸை இமாம் ஜுர்ஜியவர்கள் ஹிஸ்ன ஹஸீனில் குறித்துள்ளார்கள். "யாருக்காவது உடலில் நோய் கண்டிருந்தால்

رَبُّنَا اللّٰهُ الَّذِيْ تَقَدَّسَ اسْمُكَ اَمْرُكَ فِي السَّمَاءِ وَالْاَرْضِ كَمَا رَحْمَتُكَ فِي السَّمَاءِ فَاجْعَلْ رَحْمَتَكَ فِي الْاَرْضِ وَاغْفِرْ لَنَا حُوْبَنَا وَاَنْتَ رَبُّ الطَّيِّبِيْنَ اَنْزِلْ رَحْمَةً مِّنْ رَحْمَتِكَ وَشِفَاءً مِّنْ شِفَائِكَ عَلٰى هٰذَا الْوَجَعِ

என்ற துஆவை ஓதி ஊதவும்'' என்றும், "யாருக்காவது மூத்திரக் காயில் கல் உண்டாகி

யிருந்தால், அல்லது மூத்திர அடைப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் மேலே கூறிய துஆவை ஓதி ஊதினால் இறைவன் ஆணையால் குணமாகும்'' என்றும், நபிகள் நாதர் கூறிய ஹதீஸ்களை அபூ தாவூது ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

பாம்புக் கடிக்கு

"ஒரு சமயம் ஸஹாபிகள் சிலர் ஒரு கிராமத்துக்குச் சென்றார்கள். அப்போது அவ்வூரின் தலைவன் பாம்பு கடித்துக் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தான். இந்த ஸஹாபிகள் வந்திருப்பதைக் கேள்விப்பட்ட அவ்வூர் ஜனங்களில் சிலர் ஸஹாபிகளை அணுகி, தங்கள் தலைவனைப் பாம்பு கடித்ததைக் கூறி அதற்குச் சிகிச்சை செய்யுமாறு கேட்டனர். பாம்புக்கடி விஷத்தை இறக்கிவிட்டால் என்ன கொடுப்பார்களென்று ஸஹாபிகள் அவர்களிடம் வினவினர். ஒரு மந்தை ஆடுகள் தருவதாக அவர்கள் கூறினர். (வேறு ஒரு ரிவாயத்தின்படி முப்பது ஆடுகள் கொடுப்பதாகக் கூறினர் எனக் காணப்படுகிறது.) இதற்கு ஸஹாபிகள் இணங்கினர். உடனே ஒரு ஸஹாபி சென்று 'ஸூரத்துல் பாத்திஹா'வை ஓதி ஊதிவிட்டதும் அவனுக்கு விஷமிறங்கிச் சொஸ்தமாகிவிட்டது. நிபந்தனைப்படி ஸஹாபிகள் ஆடுகளைப் பெற்றுக்கொண்டு நபி பெருமான் சமூகம் வந்தனர். நடந்த சம்பவங்களை அவர்களிடம் கூறினர். அது கேட்ட பெருமானார், "நீங்கள் நல்லதையே செய்திர்கள்'' என்று கூறிவிட்டு, ஆடுகளைப் பங்கிட்டுக்கொள்ளுமாறும், அதில் தங்களுக்கும் ஒரு பங்கு தருமாறும் கூறினார்கள்.

உடல் சிகிச்சைக்குத் திரு குர்ஆன், ஹதீஸ்களில் பரிகாரமிருக்கிறதென்பதை இதன் மூலம் நாம் அறிந்து

கொள்வதுடன், சிகிச்சைக்குச் சம்மானம் பெற்று உண்பதில் தவறில்லை என்றும் தெரிந்துகொள்கிறோம். அவ்வாறு சம்மானம் பெறுவதோ, அதைத் தம் சொந்த உபயோகத்துக்காகப் பயன்படுத்திக்கொள்வதோ ஆகுமானதல்லவென்றிருந்தால் நபிபெருமானே 'ஆடுகளை வாங்கக்கூடாது' என்று அறிவுறுத்தி ஆடுகளைத் திருப்பிக்கொடுத்துவிடும்படி ஆணையிட்டிருப்பார்களல்லவா! மேலும், தங்களுக்கும் ஒரு பங்கு கேட்டிருக்கவுமாட்டார்கள். ஆனால், (உண்ண, அனுபவிக்க) ஹராமான பொருட்களைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்வதும், ஏமாற்றுவதும்தாம் கூடாது. வைத்தியம் தெரியாமலேயே சிகிச்சை செய்வதும், அதற்குக் கூலி பெறுவதும் ஹராமாகும். இதனால்தான் ஒரு சமயம் அபூ பக்கர் ஸித்தீக் (ரலி) அவர்களின் அடிமை ஒருவன் வைத்தியம் தெரியாமலேயே தெரியுமென்று கூறி ஒருவருக்குச் சிகிச்சை செய்து பெற்று வந்த கூலியிலிருந்து சிறிதை விவரம் அறியாமல் அவர்கள் உண்ட பிறகு, அடிமை செய்த மோசத்தின் முழு விவரமும் அறிந்து, தங்கள் கையை வாயில் விட்டு, உண்டதை வாந்தி மூலம் வெளியாக்கிவிட்டிருக்கிறார்கள். மேலும், "ஹராமான உணவை அருந்தியவனின் 'துஆ'வை (பிரார்த்தனையை) ஹக்குத் தஆலா அங்கீகரிக்கமாட்டான்" என்று ஹதீஸ் இருப்பதால் நாம் ஹராமான உணவை உண்ணாமல் அல்லாஹ் காப்பாற்றி அருள் புரிவானாக! ஆமீன்.

திரு குர்ஆனின் ஷிபா சக்தி

"திரு குர்ஆனே உடல் சிகிச்சைக்கும், ஆத்ம சிகிச்சைக்கும் மிக மிகச் சிறந்த பரிகாரமாகும்" என்ற ஹதீஸை ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி) அவர்களும், "தொண்டை

நோயால் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்த ஒருவருக்கு நபிகள் நாதர் (ஸல்) அவர்கள் திரு குர்ஆனை ஓதும்படி ஆணையிட்டார்கள்" என்ற ஹதீஸை பைஹகியும், நெஞ்சு வலியால் சிரமப்பட்டுக்கொண்டிருந்த ஒருவரை, "திரு குர்ஆனை ஓதுங்கள், அதில் இந்த நோய்க்குப் பரிகாரமுண்டு" என்று பெருமானார் ஏவிய ஹதீஸை இப்னு மாஜாவும் ரிவாயத்துச் செய்துள்ளனர். எனவே, உடற்பிணி, ஆத்ம நோய் இரண்டுக்குமே திரு குர்ஆன் பயன் தரும் என்பதை உணர்ந்துகொள்கிறோம்.

"ஸூரத்துல் பாத்திஹா மரணத்தைத் தவிர மற்றெல்லா வியாதிகளுக்கும் அருமருந்தாகும்" என்றும், "விஷத்தை இறக்க ஸூரத்துல் பாத்திஹா கைகண்ட மருந்தாகும்" என்றும், "நீங்கள் தூங்குவதற்குப் போகும் முன் ஸூரத்துல் பாத்திஹாவையும், ஸூரத்துல் இக்லாஸையும் ஓதிக்கொள்ளுங்கள்; அவை மரணத்தைத் தவிர மற்றெந்த வியாதியும் உங்களை அணுகாது தடுக்கும்" என்றும் ஹஜ்ரத் அனஸ் (ரலி) அவர்களிடம் நபிபெருமான் (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். மேலும், "யாருக்காவது பைத்தியம்பிடித்திருந்தால் மூன்று நாள் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் மும்மூன்று தடவை ஸூரத்துல் பாத்திஹாவை ஓதி ஊதுங்கள்" என்று நாயகமவர்கள் தெரிவித்திருப்பதால் ஸூரத்துல் பாத்திஹாவின் மகிமையை அறிந்து கொள்ளலாம்.

பைத்தியத்துக்கு

"நான் ஒரு நாள் பெருமானாரின் திருச் சமூகத்தில் அமர்ந்திருந்தேன். அப்போது, நாட்டுப்புற அரபி ஒருவர் நாயகத்தை அணுகி, 'நபியே, என் சகோதர

ருக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிட்டது' என்றார். உடனே அவரை அழைத்து வருமாறு நபி பெருமானார் ஏவினார்கள். அவ்வாறே அம்மனிதரும் சென்று தமது சகோதரரை இழுத்து வந்து நாயகத்தின் முன் நிறுத்தினார். நாயகமவர்கள் ஸூரத்துல் பாத்திஹாவையும், ஸூரத்துல் பக்ரின் முந்திய நான்கு ஆயத்துக்களையும், ஆயத்துல் குர்ஸியையும், ஸூரத்துல் பக்ரின் கடைசி மூன்று ஆயத்துக்களையும், ஸூரயே ஆல இம்ரானில் 'ஷஹிதல்லாஹு'விலிருந்து 'ஹக்கீம்' வரையும், ஆல இம்ரானின் 'இன்ன ரப்பகு'மிலிருந்து 'ரப்புல் ஆலமீன்' வரையும், ஸூரத்துல் மூமினில் உள்ள 'பதஆலல் லாஹு' என்ற ஓர் ஆயத்தையும், ஸூரத்து ஜின்னிலுள்ள, 'வ அன்னஹு தஆலா', என்ற ஆயத்தையும், ஸூரத்து சாப்பாத்தின் முதலிலிருந்து 'அதாபுன்-வாஸிபுன்' வரையுமுள்ள பத்து ஆயத்துக்களையும், ஸூரத்து ஹஷ்ரின் இறுதி மூன்று ஆயத்துக்களையும், ஸூரத்துல் இக்லாஸ், பலக், நாஸ் ஸூராக்களையும் ஓதி, பைத்தியம் பிடித்த மனிதன் மேல் ஊதியதும் அவர் பைத்தியம் தெளிந்து எழுந்து உட்கார்ந்து விட்டார்'' என்று உப்பிப்னு கஅப்(ரலி) தெரிவித்துள்ளார்கள்.

பல் வலிக்கு

''பல் நோயால் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருப்பவர்கள் வலி இருக்குமிடத்தில் தமது வலக் கையை வைத்து அழுத்திக்கொண்டு,

بِسْمِ اللّٰهِ اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهٖ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ مِنْ وَجَعِيْ هٰذَا

என்ற துஆவை ஏழு தடவை ஓதி வரவும். ஒவ்வொரு

தடவை ஓதி முடித்ததும் கையை எடுத்துவிடவும்'' என்ற ஹதீஸை இமாம் ஜஸர்ஜி தமது நூலில் குறித்துள்ளார்கள்.

"ஒரு சமயம் நபிகள் பெருமானார் உடல் சுகவீன முற்றிருந்தபோது ஜிப்ரயீல் அவர்கள் வந்து,

بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيْكَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ عَيْنٍ أَوْ حَاسِدٍ
اللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيْكَ

என்று ஓதும்படி ஏவினார்கள்'' என்று ஒரு ஹதீஸும் காணப்படுகிறது. எனவே, பொதுவாக உடலில் நோய் இருந்தால் இதை ஓதலாம்.

தேள் கடிக்கு

"ஒரு சமயம் நபிகள் பிரான்(ஸல்) அவர்கள் தொழுதுகொண்டிருக்கும்போது அவர்கள் விரலில் தேள் ஒன்று கொட்டிவிட்டது. எனவே, தொழுகை முடிந்ததும், 'தேள்கள் நாசமாகக் கடவது! நபிமார்களையும் அவை விடுவதில்லை; அவர்களின் உம்மத்துக்களையும் விடுவதில்லை' என்று கூறிக்கொண்டு, ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்து அதில் உப்பைக் கலந்து விரலை அந்தத் தண்ணீருள் வைத்துக்கொண்டு வலி நீங்கும் வரையில் ஸூரத்துல் இக்லாஸ், பலக், நாஸ் ஆகிய மூன்று ஸூராக்களை ஓதிக்கொண்டிருந்தார்கள்.'' வேறு ஒரு ரிவாயத்தில், "தேள் கொட்டினால் ஏழு தடவை ஸூரத்துல் பாத்திஹா ஓதவும்'' என்று அவர்கள் கூறியதாகக் காணப்படுகிறது.

“ஒரு ஸஹாபி நபி பெருமானிடம் வந்து தேள் கொட்டினால் அதற்கு மந்திரிக்கும் ‘துஆ’ தமக்குத் தெரியுமென்றார்.

بِسْمِ اللّٰهِ شَجَّةٌ قَرْنِيَّةٌ مِلْحَةٌ بَحْرٌ قَفْطًا

என்பதே அந்தத் துஆ என்றார். அதைக் கேட்டதும் நாயகமவர்கள் “நீங்கள் அதைப் பல தடவை செய்து மற்றவர்களுக்கும் நன்மை பயக்கச் செய்யுங்கள்” என்று கூறிய ஹதீஸ் ‘முஸ்தத்ரக்’ என்ற நூலில் காணப்படுகிறது. இந்த மந்திரத்தில் அதன் பொருள் விளங்காவிடினும் நபியவர்களே செய்யுங்கள் என ஆணையிட்டிருப்பதால் இதை ஓதுவதில் குற்றமில்லை என்று கொள்ளலாம்.

ரணங்களுக்கு

“எவருக்கேனும் கட்டியோ, சிரங்கோ, வேறுவித ரணமோ ஏற்பட்டிருந்தால் கலிமா விரலை (ஆள்காட்டி விரலை) முதலில் பூமியில் வைத்துப் பிறகு அந்த விரலைக் காயத்தில் வைத்து,

بِسْمِ اللّٰهِ تُرْبَةُ أَرْضِنَا بِرِيقَةِ بَعْضِنَا يُشْفٰى سَقِيمُنَا بِإِذْنِ رَبِّنَا

என்ற துஆவைத் தினமும் ஓதிவந்தால் நிச்சயம் குணமாகும்” என்ற ஹதீஸ் முஸ்லிமில் காணப்படுகிறது. “ஒருவர் நாயகத்தை அணுகி ‘நபியே, நான் இஸ்லாத்தைத் தழுவியதிலிருந்து என் உடலில் ஒருவித வலி இருக்கிறது’ என்றார்.

'வலி இருக்குமிடத்தில் கையை வைத்து மூன்று தடவை 'பிஸ்மில்லாஹ்'வை ஓதிவிட்டு ஏழு தடவை,

أَعُوذُ بِاللهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ

என்று ஓதும்படி அவரைப் பெருமானுர் ஏவினுர்கள்." (ஹதீஸ்) இஸ்லாத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் சிலர் இஸ்லாத்தை ஏற்றதும், இப்லீஸ் நோய் வடிவத்தில் தோன்றி முஸ்லிம்கள் சிலரின் உடலில் புகுந்துகொண்டு கஷ்டப்படுத்தவேதான் நபிபெருமானுர் இந்தப் பரிகார முறையைக் கூறியுள்ளார்கள்.

காலரா

"காலரா என்னும் கொள்ளை நோய் இஸ்ரவேலர்கள் மீதும் அவர்களுக்கு முன்னிருந்தவர்கள்மீதும் அல்லா(ஹ்)வால் தண்டனையாக அனுப்பப்பட்ட ஒரு வேதனையாகும். ஆகவே, அது பரவியிருக்கும் ஊருக்குள் நீங்கள் புகவேண்டாம்; நீங்கள் வசிக்கும் ஊரில் காலரா இருந்துகொண்டிருந்தால் அங்கிருந்து நீங்கள் வெளியேறவும் வேண்டாம்!" "காலராவும் அல்லா(ஹ்)வின் சினத்தால் எழும் ஒரு தண்டனைதான்" என்றும் 'ஸிராதுல் முஸ்தகீ'மில் ஹதீஸ்கள் காணப்படுகின்றன. எனவேதான், காலரா பரவியுள்ள பகுதிக்குள் நுழைவது தற்கொலை செய்துகொள்வதற்கொப்பாகும். காலரா பரவியுள்ள பகுதியிலிருந்து (பயந்துகொண்டு) வெளியேறி ஓடுவதும் அல்லா(ஹ்)வின் தக்தீரையே (முடிவையே) மாற்றிவிடலாமென்று கருதி ஓடுவதாகும். இம்மாதிரியான குற்றங்கள் நிகழாமலிருப்பதற்காகவே, காலரா உள்ள பகுதிக்குப் போகவும் வேண்டாம், அங்கிருந்து பயந்துகொண்டு வெளியேற

வும் வேண்டாமென்று நபிகள்நாதர் ஆணையிட்டுள்ளார்கள். மேலும், "காலரா முஸ்லிம்களுக்கு ஷஹாதத் (வீர மரணம்) போன்றதாகும்" என்றும் ஒரு ஹதீஸ் உள்ளது. ஆகவேதான் காலரா பரவி இருக்கும் இடத்தில் பொறுமையுடன் இருந்துவிடவேண்டும். மரணம் ஏற்பட்டாலும் 'ஷஹாதத்'தின் சிரேஷ்டம் சித்தியாகும். வேறு ஒரு ஹதீஸில், "காலரா என்பது இப்லீஸ் மனிதர்களின் உடலுக்குள் செலுத்தும் விஷமாகும்" என்று காணப்படுகிறது. எனவே, மனிதனின் உடலில் விஷத்தை ஏற்றுவதுபோன்றது காலரா. அது முற்றினால்தான் மனிதர்கள் கும்பல் கும்பலாக விழுந்து மடிகின்றனர்.

காற்றுக் கெட்டு அதன் மூலம் இந்தக் கொள்ளை நோய் மனிதர்களிடம் பரவுகிறதென்றே மேலே கூறப்பட்ட ஹதீஸுக்கு இக்கால வைத்திய நிபுணர்கள் பொருள் கூறுகின்றனர். அன்றியும் இப்லீஸ் புகுத்தும் விஷப் பொருள்கள் உடலில் தாக்குவதாலேயே காலரா பரவுகிறதென்று கூறுவோருமுண்டு. எனினும், வஹி மூலம் கூறப்படுபவை யனைத்துக்கும் குறைமதியுள்ள பகுத்தறிவு ஆதாரம் கண்டுபிடிக்க முடியாதல்லவா! அதனாலேயே நபியவர்களும் அறிவுக்கு எட்டும்படி காலராவின் மர்மத்தை விளக்காமல் விட்டிருப்பதுடன், இப்லீஸ் புகுத்தும் விஷப் பொருள்களால்தான் காலரா ஏற்படுகிறதென்று மட்டும் கூறியுள்ளார்கள்.

காற்றுக் கெடுவதன் மூலம்தான் காலரா பரவுகிறதென்றிருந்தால் அது மிருகங்களையும், பறவைகளையும், வேறு பல பிராணிகளையும் தாக்காமல் மனிதனை மட்டும் ஏன் தாக்கிச் சாகடிக்கவேண்டும்? ஆகவே, காற்றுக் கெடுவதால் மட்டும் காலரா ஏற்படாது. வேறு

காரணங்களுமிருக்கலாம்; அஃது இப்லீஸ் இறைவன் ஆணையின்மீது புகுத்தும் நஞ்சின் காரணமாகவுமிருக்க லாம் என்றே நாமும் ஆமோதிக்கிறோம். "காலராவைப் பரவச் செய்ய இறைவன் ஜின்னுகளையும், ஷைத்தானை யும்தாமாநியமிக்கவேண்டும்!" என்றும் சிலர் ஆக்ஷேபிக் கின்றனர். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு, "காலரா பெரும் பாலும் ஹராமான பொருள்களைத் தின்பதாலும், விபசாரம் போன்ற தீய பழக்கங்களாலும்தான் உண் டாகிப் பரவுகிறது; பெரும்பாலும் விபசாரத்தையும், ஆகாத பண்டங்களையும் தின்பது போன்ற பாவ கர்மங் களை மனிதன் பகிரங்கமாகச் செய்யாமல் மறைவாகவே செய்கிறான். எனவே, அதற்குத் தண்டனை விதிப்பதும் எதிர்மறைவானதாய் இருப்பதுதானே பொருத்தம்!" என்றே விடையளிக்கிறோம். "சரி, ஒரு பகுதியில் ஒரு சிலர் தாமே விபசாரம், ஆகாத பண்டங்களைத் தின்பது போன்ற பாவங்களைச் செய்கின்றனர்! பின் எதற்காக நிரபராதிகளாய் உள்ளவர்களையும் 'அது தாக்க வேண்டும்?" என்று சிலர் குதர்க்கம் பேச லாம். "நாம் ஒரு தோணியில் செல்கிறோம். நடுக் கடலில் ஒருவன் தோணியைக் கவிழ்க்கிறான். பின் ஏன் தோணியும், தோணியிலுள்ள அனைவரும் மூழ்கி நாசமாகின்றனர்?" என்று அவர்களிடம் நாம் பதில் கேள்வி விடுக்கிறோம்.

இந்த ஹதீஸ்களாலும், ஆக்ஷேபனைகளுக்கு நாம் விடுத்த விடைகளாலும் அறியக்கிடப்பது யாதெனில், தோணியை ஒருவன் உடைக்கும்போது மற்றவர்கள் அவனைத் தடுப்பதுபோல் நாமனைவரும் ஒரு நபியின் 'உம்மத்' என்ற தோணியில் அமர்ந்திருப்பதால் ஹரா மான காரியங்களை ஒருவன் மீறிச் செய்தால் அதைத்

தடுக்கவேண்டியது நம் அனைவர் மீதும் கடமையாகும். அவ்வாறெல்லாம் ஒரு சமூகம் பாவம் செய்பவனைத் தடுக்காதபோது-தோணியை ஒருவன் மூழ்கடிக்கமுனை கையில் அவனைத் தடுக்காததால் அனைவரும் மூழ்கி நாச மாவது போன்றே-காலரா யாவரையும் பாதிக்கிறது. "உங்கள் கையைக்கொண்டே (நீங்கள்) படுநாசத்தில் விழவேண்டாம்!" என்ற ஹக்குத் தஆலாவின் எச்சரிக்கைக்கொப்பவே, "காலரா இருக்கும் பகுதியில் நீங்கள் பிரவேசிக்க வேண்டாம்!" என்று நபிகள் நாயகம் வலியுறுத்தியுள்ளார்கள். மேலும், காலரா இருக்கும் பகுதியிலிருந்து நோயால் பீடிக்கப்படாதவர்கள் வெளியேறிவிட்டால், காலராவால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு யார் இருந்து சிகிச்சை செய்வது? அன்றியும், இவ்வாறெல்லாம் பொறுமையுடன் இருந்தால்தான் இதைவிட மேலான கஷ்டங்களையும், ஆபத்துக்களையும் சகித்துக்கொண்டு, பிறருக்கு உதவக் கூடிய பண்பு உண்டாகும். தவிரவும் காலரா உள்ள பகுதியைவிட்டு வெளியேறிக் காலரா இல்லாத பகுதிகளுக்குச் சென்று சாகாமல் பிழைத்துக்கொண்டால் அப்போது, 'அந்தப் பகுதியை விட்டு நான் வெளியேறிவிட்டதால்தான் என் உயிர் பிழைத்தது' என்ற குப்ரான ஓர் எண்ணமும் மனிதனுக்குத் தோன்றிவிடும் என்பதற்காகவும்தான் நபிபெருமானார் 'வெளியேற வேண்டாம்!' என்று விலக்கியுள்ளார்கள்.

மேலும், இந்த வியாதி கண்டிருப்பவர்கள் அதிகமாக ஆடவோ, அசையவோ, நடக்கவோ கூடாது. அதனால் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டுவிடலாம். இதை உத்தேசித்துக்கூட நபி பெருமானார், 'வெளியேறாதீர்கள்!' என்று கூறியுமிருக்கலாம். இதற்கனுசரணை

யாகவே இக்கால வைத்திய நிபுணர்களும், பொதுவாகக் காலரா உள்ள பகுதியில் வசிப்பவர்கள் உணவைக் குறைத்து உண்பதன் மூலம் உடலின் குளுமையை வரட்சியானதாக்கிக்கொண்டு, அதிக நேரம் குளிக்காமலும், தேகாப்பியாசம் போன்ற சிரமமான வேலைகளில் இறங்காமலும் பேணுதலாய் இருந்துகொள்ள வேண்டும் என்றும், உடலுக்குக் கஷ்டமான வேலைகளைக் கொடுப்பதால் உடலின் கழிவுப் பொருள்கள் மிகவும் சூடேறி மேலும் தொந்தரவுகளைக் கொடுக்குமாதலால் காலரா நோய் பரவி இருக்கும் பகுதியில் வசிப்பவர்கள் அந்தக் காலத்தில் அமைதியாகவும், சுகாதாரத்துடனும் இருந்துகொள்ளவேண்டும் என்றும் வலியுறுத்தி வருகின்றனர்.

அதிக ஆட்டமும், அசைவும், நடையுமிருந்தால் பித்த, சிலேத்துமக் கலப்பில் கோளாறுகள் ஏற்பட்டுக் காலரா கண்டுவிடுமென்றே நபி பெருமானாரும் அவ்வாறு, ''காலராப் பகுதிகளிலிருந்து வெளியேருதீர்கள்!' என்று எச்சரித்திருக்கிறுர்கள். ஆகவே, அவ்வாறு நாயகம் எச்சரித்திருப்பதிலும் ஒரு பரிகாரமுறை இருப்பதைத்தான் நாம் இதுவரை விளக்கி வைத்தோம்; எனவே, இந்த ஹதீஸில், "பொறுமையுடனிரு; இறைவன்மீது நம்பிக்கை வை!'' என்ற ஆத்ம சிகிச்சையையும், உடலுக்கு ஆட்டம், அசைவு கொடுக்காமலிருப்பதன் மூலம் உடல் சிகிச்சையையும் ஆக இருவிதப் பரிகாரங்களைப் பெருமானுர் அருளியுள்ளார்கள். காபிரான ஜின்னு (இப்லீஸ்) களால் உடலில் புகுத்தப்படும் நச்சுப் பொருள்களை முறியடிப்பதில் உண்டாகும் மரணம், இப்லீஸையே எதிர்த்துப்போரரடி அடையும் மரணத்துக்குச் சமமல்லவா? ஆகவேதான், "காலரா

வால் மரணமானுல் ஷஹாதத்தின் தவாபு (கூலியும்) கிட்டும்'' என்று நாயகம் அருளியுள்ளார்கள். மேலே கூறப்பட்ட இந்த ஹதீஸால் காலராவை விதைப்பதற்கென்றே ஷைத்தானும் நியமிக்கப்பட்டுள்ளான் என்பதையும், காபிரானவர்களைக் கண்டு பயந்து ஓடிவிடாமல் போராடுவது நம்மீது கடமையாகியுள்ளது போலவே, காபிரானஜின்னுகளை (அவை விதைக்கும் காலராவை)க் கண்டு பயந்தும் ஊரைவிட்டு ஓடிவிடக் கூடாது என்பதையும், காபிரான மனிதர்களை எதிர்த்துப் போராடும்போது ஏற்படும் மரணம் வீரமரணமாகுவது போலவே, காலராவை எதிர்த்துப் போராடும்போது ஏற்படும் மரணமும் ஷஹாதத் (வீரமரணமா)ஆகும் என்பதையும் ஐயமற அறிந்து கொள்கிறோம்.

மேலும், காலரா நோய் பெரும்பாலும் மனிதன் புரியும் அக்கிரமங்களால்தான் உண்டாகிறது. அவ்வாறு பாவமும், அக்கிரமங்களும் புரிய இப்லீஸ்தான் மனிதனைத் தூண்டுகிறான். அவன் தூண்டுதலுக்கும், துற்போதனைகளுக்கும் அடிபணிந்தே மனிதன் தன் இறைவனுக்கு மாறுசெய்கிறான். அவ்வாறு தன் இறைவனுக்கு மாறுசெய்வோனை அல்லா(ஹ்)வும் அந்த ஷைத்தான்களைக்கொண்டே தண்டித்துவிடுகிறான். ஆகவேதான், பகுத்தறிவுடைய மனிதன் பாவ கர்மங்களைப் புரியாமல் பேணுதலுடன் நடந்துகொள்ளக் கடமைப்பட்டுள்ளான், அன்றியும், "விபசாரம் வெளிப்படையாகவும், மலிந்தும் கிடக்கும் சமூகத்தில் நிச்சயமாக மரணம் அதிகரிக்கும்'' என்று நபிகள் பிரான் (ஸல்) அவர்கள் எச்சரித்துள்ளார்கள். ஆதலால் 'தௌபா'ச் செய்து பாவமன்னிப்புக் கோரி,

சிகின்ஜபீன், பன்னீர் முதலிய பானங்களுக்குப் பதிலாக இறைவனிடம் 'பிரார்த்தனை' என்ற பானத்தை அதிகமாக அருந்தவேண்டும். "பாவமன்னிப்புக்கோருவதைத் தம்மீது கடமையாக்கிக்கொண்டவனை ஹக்குத்தஆலா காத்து ரக்ஷிக்கிறான்", "இறங்கிக்கொண்டிருக்கும் கஷ்ட நஷ்ட சோதனைகளுக்கும், மேலும் மேலும் இறங்கப்போகும் கஷ்ட நஷ்ட சோதனைகளுக்கும் 'துஆ' பரிகாரமாகும்" என்ற அறிவுறுத்தலான ஹதீஸ்களையும் கவனத்தில் வைத்துக் காலரா பரவியுள்ள காலங்களில் அதிகமாகத் தான தர்மங்களைச் செய்யவேண்டும். "தான தர்மங்களைப் புரிவதால் ஹக்குத் தஆலாவின் சினத்திலிருந்து தப்பலாம்" என்ற ஹதீஸை நோட்டமிட்டு, ஆல்பகோடா பழத்தை வயிறு நிறையத் தின்றுவிடுவதைவிட அல்லா(ஹ்)வின் திக்ரை அதிகமாக மனமொழிமெய்களால் பஜிப்பதே சிறந்த ஔஷதமாகும். "ஸுப்ஹானல்லாஹ்' என்ற திக்ரு வேதனைகள் வராமல் தடுக்கும்" 'என்பது நபி நாயகத்தின் அமுத போதனை.

அத்தர், அம்பர், கஸ்தூரி முதலிய வாசனைத் திரவியங்களை முகருவது காலராத் தடுப்புக்கு உதவுமென்று வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். அத்துடன் காலராக் காலங்களில்,

لَاحَوْلَ وَلَاقُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ

அதிகமாக ஓதுவதும் மிக மிக நல்லது. "இந்த 'லாஹவ்ல' என்ற புனித மந்திரம் தொண்ணூற்றொன்பது வியாதிகளுக்குச் சிரேஷ்டமான சிகிச்சையாகும்" என்ற ஹதீஸைப் பின்பற்றி ஓதியும், மேன்மை தங்கிய உலமாக்களான மகான்களின் அமுத போதத்துக்கொப்ப 'ஸல

வாத்தை' ஓதுவதன் மூலமும்பிரார்த்திக்கலாம். "நபிகள் நாதருக்கு ஏதேனும் கவலைகள், வியாகூலங்கள் அதிகமாக ஏற்பட்டால் நபில் தொழுகையை அதிகமாகத் தொழுவார்கள்" என்ற ஹதீஸைச் சிந்தனையில் வைத்துத் தொழுகை என்ற நதியில் மூழ்கிப் பரிசுத்தமாக வேண்டும். கற்பூரத்தை முகர்வதோடு நிற்காமல் பவித்திரமான 'தக்வா' என்ற பயபக்தியையும் முகரவேண்டும். அதன் பரக்கத்தால் ஹக்குத் தஆலா உடல் நலத்தையும் நன்மையையும் அருளுவான். ஆமீன்!

காலராவுக்குப் பரிகாரம்

காலராவுக்கான ஆத்ம சிகிச்சைகளில் சிலவற்றைக் கூறினோம். அடுத்து ஒளஷத சிகிச்சைகள் சிலவற்றையும் கூறுவோம்.

காலராக் காலங்களில் நிழலிலும், நிழல் அதிகமாக விழும் இடங்களிலும் வசிப்பதுடன், கற்பூரம், கஸ்தூரி, அம்பர், அத்தர், சாம்பிராணி போன்ற வாசனைத் திரவியங்களை அதிகமாக முகரவேண்டும். காடி, எலுமிச்சம் பழ ரசம், சிகின்ஜபீன் போன்ற பானங்களைப் பருகிவரவேண்டும். கற்பூரம், சாம்பிராணி இவைகளை வீட்டில் புகைக்கவேண்டும். காடியையும், பன்னீரையும் வீட்டின் எல்லா இடங்களிலும் தெளிக்கலாம். வெங்காயத்தை நசுக்கி வீடுகளின் மூலைகளில் வைக்க வேண்டும். காற்றில் அதிகமாக உலவக் கூடாது. அவசியம் வெளியில் செல்லவேண்டுமானால் காதையும், மூக்கையும் துணியால் மறைத்துக் கட்டிக்கொண்டு செல்லவேண்டும். கையில் அத்தர் போன்ற ஏதேனும் வாசனைத் திரவியத்தை வைத்துக்கொண்டிருப்பது மிக

வும் நல்லது. அபபருவத்தில் விளையும் காய்கறிகளைச் சாப்பிடாமலிருப்பதும் நலம். இதே மாதிரி இறைச்சி, மீன் வகைகளை அதிகமாக உபயோகிக்காமல் பேணுதலாயிருப்பது அவசியம். குடி தண்ணீரைக் கொதிக்கவைக்காமல் கண்டிப்பாக உபயோகிக்கவே கூடாது. கண்ட தண்ணீரில் புழங்கவுங்கூடாது.

சூனியம்

"ஒரு சமயம் லபீத் என்ற யூதன் ஒருவன் நபி பெருமானுக்குச் சூனியம் வைத்துவிட்டான். அதனால் அவர்கள் வியாதியுற்று அவர்களின் திருமேனி பலங் குன்றவாரம்பித்தது. இதற்கிடையில் ஒரு நாள் பெருமானாரின் கனவில் இரண்டு மலக்குகள் தோன்றினர்; ஒருவர் மற்றவரிடம் நபி பெருமானார் வியாதியுற்றிருக்கிறார்கள் என்றார்; மற்றவர் என்ன வியாதி என்று வினவவே, முதலவர் அவர்களுக்குச் சூனியத்தால் ஏற்பட்ட வியாதி என்றார். மற்றவர் யார் சூனியம் வைத்தது என்றார். "லபீத் என்பவன் அவனுடைய மயிரால் சீப்பின் பற்களில் பன்னிரண்டு கிரஹங்களை அமைத்து மந்திரித்து, கஜூர் ஓலையால் மடித்து, தர்தான் கிணற்றில் கல்லின் கீழ் வைத்துள்ளான்" என்று முதலவர் கூறினர். உடனே இரண்டு மலக்குகளும் மறைந்துவிட்டனர். மறுநாள் பெருமானார் அவர்கள் அலீ (ரலி), அம்மார் ஆகிய இருவரையும் அழைத்துக்கொண்டு சென்று அக்கிணற்றில் இறங்கச் செய்து குறித்த இடத்திலிருந்த சூனியப் பண்டங்களை வெளியில் எடுக்கச்செய்து பார்க்க, (பத்ஹுல் பாரியில் குறித்துள்ள தகவல்படி) நபி பெருமானாரைப் போன்றே மெழுகால் சிலையொன்று செய்து அதில் ஊசிகள்

குத்தப்பட்டிருந்தன. அந்த ஊசிகளை எடுத்ததும் பெருமானாருக்குச் சுகம் காணப்பட்டாலும் மந்திரிக்கப் பட்ட பன்னிரண்டு கிரஹங்கள் மட்டும் கரைய வில்லை. இதற்காகத்தான் ஜிப்ரயீல், "அல்-பலக், அந்-நஸ் ஆகிய இரண்டு ஸூராக்களிலும் மொத்தம் பன்னிரண்டு ஆயத்துக்கள் உள்ளன. இவற்றை ஓதி அதன்மீது ஊதினால் அவைகளும் கரைந்துவிடும்" என்றார்கள். வேறொரு ரிவாயத்தில், "இந்த இரண்டு ஸூராக்களையும் நான் காலை, மாலை ஓதிவராமல் மட்டுமிருந்தால் அந்த யூதன் தன் மந்திர சக்தியால் என்னை நாயாகவோ, கழுதையாகவோ உரு மாற்றி இருப்பான்" என்று பெருமானார் கூறிய ஹதீஸும் காணப்படுகிறது.

"நான் முஸ்லிமாய் இருந்த காரணத்தினால் நான் மட்டும் காலை மாலை இரண்டு வேளைகளிலும்,

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ
أَعُوذُ بِوَجْهِ اللهِ الْعَظِيمِ الْجَلِيلِ الَّذِي لَا يَخْتَفِرُ جَارُهُ الَّذِي
يُمْسِكُ السَّمَاءَ أَنْ تَقَعَ عَلَى الْأَرْضِ إِلَّا بِإِذْنِهِ مِنْ شَرِّ التَّامَّةِ
وَالْهَامَّةِ مِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمِنْ
شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَمِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ وَمِنْ
شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

என்று ஓதாமலிருந்திருந்தால் யூதர்கள் என்னை மனித நிலையில்கூட வைத்திராமல் மாற்றி இருப்பார்கள்.

அல்லாஹுத் தஆலா இந்தத் துஆவின் பரக்கத்தால் என்னை அவர்களை விட்டும் காப்பாற்றினான்" என்று பெருமானார் கூறியதாக வேறொரு ஹதீஸில் காணப்படுகிறது. எனவே, காலை மாலை இந்தத் துஆவை ஓதுபவர்கள் பில்லி, சூனியங்களை விட்டும் தப்பிக்கலாம். "நபி பெருமானையுமா மந்திர, சூனியங்கள் பாதிக்கும்? இக்கொடிய துன்பங்களிலிருந்தும் ஏன் அவர்களை மட்டுமாவது ஹக்குத் தஆலா காப்பாற்றி இருக்கக்கூடாது?" என்று ஒரு சிலர் ஆக்ஷேபிக்கலாம். அவ்வாறு ஆக்ஷேபிப்பவர்களுக்கு, "நபி பெருமானையே பெரும்பாலான ஜனங்கள் அக்காலத்தில் மந்திர சூனியக்காரர் என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்தனர்; அவ்வாறு அவர்கள் சூனியக்காரராயிருந்தால் வேறொருவர் செய்யும் மந்திர சூனியங்கள் அவர்களை (பெருமானாரை)த் தொட்டிருக்காது; அவர்கள் அவ்வாறு மந்திர சூனியக்காரராயில்லாதிருந்ததால்தான் அவர்களும் சூனியத்தின் கொடுந் துன்பங்களுக்கு ஆளானார்கள்; சூனிய சக்தி அவர்களையும் பாதித்துவிட்டது. இதை விளக்கவே அவர்களையும் அது விடவில்லை" என்றே பதிலளிக்கிறோம்.

பக்கப் பிளவை

இது மனிதனின் விலாவில் ஏற்படும் ஒருவிதக் கட்டி. இந்தக் கட்டிக்குள் எறும்புகள் அடைந்து கொண்டு துன்புறுத்துவதுபோல் தோன்றும். இதற்குப் பரிகாரம் கீழ்க்கண்ட ஹதீஸில் தரப்பட்டுள்ளது: "ஒரு நாள் ரஸூலுல்லாஹ் எனது இல்லத்துக்கு வந்தார்கள். அது சமயம் நானும் ஹஜ்ரத் ஹப்ஸாவும் பேசிக்கொண்டிருந்தோம். நபி பெருமான் என்னை விளித்து, 'ஏன் நீ எழுதிக் கற்றுக்கொண்டதுபோல்,

ஹப்ஸாவுக்குப் பக்கப் பிளவையின் பரிகாரமான,

بِسْمِ اللهِ صَلَّتْ حَتّٰى نَقُوْدُ مِنْ اَفْوَاهِهَا اَللّٰهُمَّ اكْشِفِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ

என்ற துஆவைக் கற்றுக் கொடுக்கக்கூடாது?' என்று வினவினார்கள்?'' இந்த ஹதீஸை ஷிபா என்ற பெண்மணி ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்: எனவே, இந்தத் துஆவை ஏதாவதொரு குச்சியில் ஓதி அந்தக் குச்சியை ஒரு கல்லில் காடியை விட்டு அதில் உரைத்து வழித்துப் பக்கப் பிளவையின்மீது பூசக் குணமாகும்.

கஷ்ட நஷ்டங்களில் ஓதுவது

"ஹஜ்ரத் உம்மு ஸல்மாவின் முதல் கணவர் இறந்துவிட்ட சமயம் நபி பெருமான் அவ்வம்மையாரை,

اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُوْنَ۔ اَللّٰهُمَّ اْجُرْنِيْ مِنْ مُصِيْبَتِيْ وَاخْلُفْ لِيْ خَيْرًا مِنْهَا

என்ற துஆவை ஓதுமாறும், அதன் பரக்கத்தால் கஷ்ட நஷ்டங்கள் நீங்கி இதைவிட மேலான ஒரு நிலையை அடையலாம் என்றும் கூறி ஆறுதல் செய்தார்கள். அவ்விதமே அந்தத் தாய் ஓதினார்களாயினும், தமது மனத்துக்குள், "எனக்கு என் கணவர் அபூ ஸல்மாவைவிட மேலானது என்ன கிடைத்துவிடப்போகிறது?'' என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்தார்களாம். மாதங்கள் சில கழிந்ததும் நபி பெருமானாரையே மணக்கும் பாக்கியத்தை உம்மு ஸல்மா பெற்றுக்கொண்டார்கள்.

பொதுவாக ஆபத்துக்கள், சங்கடங்களில் காலை, மாலை இரண்டு வேலையிலும்,

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّيْ لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَاَنْتَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ ، مَاشَآءَ اللّٰهُ كَانَ وَمَا لَمْ يَشَأْ لَمْ يَكُنْ اِنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ، وَاَنَّ اللّٰهَ قَدْ اَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا ، اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِيْ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دَآبَّةٍ اَنْتَ اٰخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا اِنَّ رَبِّيْ عَلٰى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ

என்ற துஆவை ஓதிவந்தால் சகலவிதமான ஆபத்துக்கள், வியாகூலங்கள் அனைத்தும் நிவாரணமாகிக் கார்மானம் பெறலாம். அபூ தாவூது என்ற ஸஹாபியிடம் ஒருவர் வந்து தங்கள் வீட்டில் நெருப்புப் பிடித்துவிட்டது என்றதும் அபூ தாவூது, 'இந்த துஆவை (மேலேயுள்ள துஆவை) நபிகள் நாயகத்திடம் நான் கேட்டதிலிருந்து ஒரு நாள்கூட விடாமல் என் வீட்டில் ஓதிவந்திருக்கிறேன். அப்படியிருக்க என் வீட்டை எப்படி நெருப்புப் பற்றும்?' என்று ஆக்ஷேபித்துவிட்டுத் தம் வீட்டைச் சென்று பார்க்க, மற்ற வீடுகளெல்லாம் எரிந்து சாம்பலாயிருக்க அது மட்டும் எரியாமல் நின்றுகொண்டிருந்தது.

"காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் ஏழு தடவை,

حَسْبِيَ اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ

என்ற இந்தத் துஆவை ஓவதிந்தால் சகல வியாகூல

களும் நீங்கிவிடும்'' என்று 'ஸிராத்துல் முஸ்தகீ' மில் ரிவாயத்துக் காணப்படுகிறது. "யாருக்கேனும் ஏதேனும் தேவையாயிருந்தால்,

يَابَدِيْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَابَدِيْعُ

என்று அவர் தினமும் 1200 தடவையாகப் பன்னிரண்டு நாட்கள் தொடர்படியாக ஓதிவர ஹக்குத் தஆலா அவர் தேவைகளை நிறைவேற்றி வைக்கிறான்'' என்று 'கௌலுல் ஜமீல்' என்ற நூலில் காணப்படுகிறது.

கண்ணேறு (கண்திருஷ்டி)

தேள் கொடுக்கிலும், பாம்பின் பல்லிலும் ஹக்குத் தஆலா விஷத்தை வைத்திருப்பது போல் மனிதர்கள் கண்களிலும் ஒரு வித விஷத்தை வைத்திருக்கிறான். அதையே கண்ணேறு, கண்திருஷ்டி என்கிறோம். எனவே, பிறர் பார்ப்பதால் மட்டும்தான் நமக்குத் திருஷ்டி ஏற்பட்டுவிடுமென்று எண்ணிவிடக் கூடாது. சில சமயங்களில் நம் கண்களால் கூட நமக்குத் திருஷ்டி பட்டுவிடலாம். மேலும், இந்தக் கண்திருஷ்டி மரம், மட்டை, தோட்டம், பிராணிகள், பயிர்கள், ஆஸ்தி, பூஸ்திகளிலும், இதரப் பொருள்களிலும்கூட விழுந்துவிடலாம். ஆகவே, ஹக்குத் தஆலா இதற்கும் தன் திருத் தூதர் மூலமும் ஞானநாதர்கள் மூலமும் சிருஷ்டிகளுக்கு உபகாரமாகப் பரிகாரத்தை வெளிப்படுத்தியுள்ளான்.

"தம்மீதும், தம் பொருள்களின்மீதும் கண் திருஷ்டிபட்டுவிடுமென்று சந்தேகிப்பவர்கள் 'அல் கலம்' ஸூராவிலுள்ள,

وَاِنْ يَكَادُ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا لَيُزْلِقُوْنَكَ بِاَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُوْلُوْنَ اِنَّهٗ لَمَجْنُوْنٌ ۝ وَمَا هُوَ اِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعٰلَمِيْنَ

என்ற ஆயத்தை மூன்று தடவை ஓதி ஊதி விடவும்" என்று ஒலிகள் நாயகம் ஹஸன் பஸரி கூறுகிறார்கள்.

"யாருக்காவது தன் ஐஸ்வரியம், மனைவி, மக்கள், வீடு, வாசல் விவசாயங்களின்மீது பிரியம் ஏற்பட்டிருந்தால் அந்தப் பொருள் கண்ணில் பட்டதும்,

مَاشَآءَ اللّٰهُ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

என்ற இஸ்மை அவைகளின்மீது ஓதிவிடவேண்டும்." அல்லது, "தம் கண்ணால் பிறருக்கோ, அல்லது பிறர் பொருள்களுக்கோ திருஷ்டிபட்டுவிடுமென்று யாரேனும் எண்ணினாலும் அவ்வாறு சந்தேகிப்பவர்கள் அப்பொருள்களைப் பார்க்காமலிருப்பதே உத்தமம். அவ்வாறு பார்க்க நேரிட்டாலும்,

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ عَلَيْهِ

என்ற துஆவை ஓதிவிடவேண்டும்." (இவ்விரண்டும் நபி பெருமான் அருளிய பரிகாரங்களாகும்.)

"ஒரு சமயம் என் குழந்தை வியாதியுற்று மரணத்தை எட்டிக்கொண்டிருந்து. அப்போது ஓர் இர

வில் பெருமானுரைக் கனவில் தரிசித்து என் குழந்தை யின் நிலையைக் கூறிப் பெருமானுரிடம் முறையிட்டேன். உடனே பெருமானவர்கள்,

وَيَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِيْنَ

وَشِفَاءٌ لِّمَا فِى الصُّدُوْرِ

يَخْرُجُ مِنْ بُطُوْنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهُ فِيْهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ

وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنَ

قُلْ هُوَ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّشِفَاءٌ

என்ற ஆயத்தை ஓதுமாறு கூறினூர்கள். நான் விழித் ததும் இந்த ஆயத்தை எழுதித் தண்ணீரில் கரைத்து என் குழந்தைக்கு ஊட்டினேன். அக்குழந்தை விரை வில் சுகமடைந்தது" என்று இமாம் அபுல் காசிம் கூறியுள்ளார்கள்.

"நான் ஒரு சமயம் எனது உயர்தரமான ஒட்ட கத்தின்மீது அமர்ந்து வெளியூர் சென்றுகொண்டி ருந்தேன். அப்போது ஒருவர் குறுகிட்டு, 'இங்கே ஒரு மனிதன் இருக்கிறுன்; அவன் கண்ணில் உங்கள் ஒட்டகம் பட்டுவிட்டால் அவன் கண்திருஷ்டி யால் இந்த் ஒட்டகம் நாசமாகிவிடும்' என்று

எச்சரித்துவிட்டுப் போய்விட்டார் அவர் அப்பால் சென்றதும் அவர் குறிப்பிட்ட அந்த மனிதனே எதிர்பாராமல் வந்து என் ஒட்டகத்தை உறுத்துப் பார்த்தான்: அவ்வாறு அவன் பார்த்ததும் என் ஒட்டகம் கீழே விழுந்து துடித்துக்கொண்டிருந்தது.

இதைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்த ஜனங்கள் 'அந்த மனிதன்தான் உங்கள் ஒட்டகத்தை உறுத்துப் பார்த்திருக்கிறுன். அதனுல்தான் இதற்கு இந்தத் தீங்கு நேரிட்டிருக்கிறது' என்று என்னிடம் கூறினர். உடனே நான் அந்த மனிதனை அழைத்து என் முன் உட்கார வைத்து,

بِسْمِ اللّٰهِ حَبِسٌ حَابِسٌ وَشَجَرٌ يَابِسٌ وَشِهَابٌ قَابِسٌ رَدَّتْ عَيْنَ الْعَائِنِ عَلَيْهِ وَعَلٰى اَحَبِّ النَّاسِ اِلَيْهِ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرٰى مِنْ فُطُوْرٍ ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنْقَلِبْ اِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيْرٌ

என்ற துஆவை ஓதியதும் அவனிடமிருந்த திருஷ்டி தோஷம் நீங்கி என் ஒட்டகம் சுகமாகி எழுந்துவிட்டது" என்று அப்துல்லாஹ் என்ற ஒரு பெரியார் வரைந்திருக்கிறுர்கள். எனவே, கண் திருஷ்டியின் கோளாறுகளுக்கு இம்மாதிரி அஸ்மாக்களைக் கொண்டு பரிகாரம் செய்துகொள்ளலாம் என்று மேலே கூறப்பட்ட சம்பவத்தால் தெரிந்துகொள்கிறும்.

"ஒரு சமயம் ஸுஹைல் பின் ஹனீப் என்பவர் குளித்துக்கொண்டிருக்கும்போது அவரை ஆமிர் என்பவர் பார்த்து, "இறைவன்மீது ஆணையாக உங்களைப் போன்ற அழகிய மேனியுடையவரை ஆணிலோ, பெண்ணிலோ நான் இதுவரை பார்த்ததில்லை" என்றார். அவர் அவ்வாறு சொல்லி வாய் மூடுமுன் ஸுஹைல் மயக்கமுற்றுக் கீழே விழுந்துவிட்டார். இச்சம்பவம் நபி பெருமானாருக்குத் தெரியவந்ததும் ஆமிரை அழைத்துச் சிறிது அதிருப்தியுடன், "ஏன் நீங்கள் நம் சகோதரரொருவரை இப்படி ஹிம்ஸிக்கிறீர்கள்? அவர் உடலழகைக் கண்டதும், "அல்லாஹும்ம-பாரிக்-அலைஹி" என்ற துஆவை ஓதக்கூடாதா?" என்று கூறிவிட்டு ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொண்டுவரச் சொல்லி, ஆமிரை அவர் முகத்தையும், கை கால்களையும், இஸ்தின்ஜா உறுப்பையும் கழுவ ஆணையிட்டு, மீதி இருந்த தண்ணீரை ஸுஹைல்மீது கொட்டும்படி கூறினார்கள். தண்ணீர் பட்டதும் ஸுஹைல் மயக்கம் தெளிந்து எழுந்துவிட்டார்." இந்த ஹதீஸ் மாலிக் (ரஹ்) அவர்களால் தரப்பட்டுள்ளது.

திருஷ்டிப் பரிகாரத்துக்குக் கழுவும் விதமாவது: ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் எடுத்து, திருஷ்டி போட்டவரை அழைத்து, வலக் கையால் தண்ணீரை அள்ளி வாய் கொப்பளித்து அதே பாத்திரத்தில் தண்ணீரை உமிழச்செய்து, அதே தண்ணீரால் முகங் கழுவ வைத்து, பிறகு இடக் கையால் தண்ணீரை அள்ளி வலக் கை முட்டுவரையும் கழுவி, பிறகு வலக் கையால் தண்ணீர் அள்ளி இடக் கை முட்டு வரையும் கழுவி, இடக் கையால் தண்ணீர் அள்ளி வலக் காலையும், வலக் கையால் தண்ணீர் அள்ளி இடக் காலையும், இடக்

கையால் தண்ணீர் அள்ளி வலப்புற முட்டையும், வலக் கையால் தண்ணீர் அள்ளி இடப்புற முட்டையும், பிறகு மர்மஸ்தானத்தையும் கழுவச் செய்யவேண்டும். ஆனால், தண்ணீர் பாத்திரத்தை மட்டும் பூமியின்மீது வைக்கக் கூடாது. மீதியுள்ள தண்ணீரைத் திருஷ்டிபட்டவர் மீது கொட்டினால் உடனே கண்ணேறு நீங்கும்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலெல்லாம் மனிதன் இறைவன்மீது நம்பிக்கை வைத்து ஆரம்பப் பரிகாரங்களில் அறிவை நுழைத்து (கண் திருஷ்டிக்கு மேலே கூறிய பரிகாரத்தைக் குறித்து)க் குதர்க்கம் பண்ணிக் கொண்டிருக்காமல் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், ஹக்குத் தஆலாவின், அவனது திருத்தூதரின் சிகிச்சை மர்மங்களை எவரும் அறிந்துகொள்ள இயலாது. மேலே கண்ட சிகிச்சை முறைகள் அறிவுக்குப் பொருத்தமானவையாய் இல்லையே என்று நிரீஸ்வர வாதிகள் குதர்க்கம் செய்யலாம். அதற்கு விடையாக, ஆத்ம சிகிச்சைகள் சில சமயங்களில் நம் அறிவுக்கு அப்பாற்பட்டு நின்றே குணந் தரும். சில மருந்துகள் கூடச் சில சமயங்களில் இன்ன வியாதிக்குக் கொடுக்கக் கூடாதென்று தெரிந்தும் பல சமயங்களில் அதே வியாதிக்குக் கொடுக்கப்பட்டுக் கைகண்ட நிவாரணிகளாய் அமைகின்றனவல்லவா? அஃதே போன்றுதான் இந்த ஆத்ம சிகிச்சையும் நம் அறிவின் ஆராய்ச்சிக்கு, பரிசோதனைக்கு அப்பாற்பட்டதென்பதை மறக்கக் கூடாது.

வேறொரு சமயம் நபி பெருமானார் ஹஜ்ரத் உம்மு ஸல்மாவின் இல்லத்தில் ஒரே மஞ்சளாய் மாறிவிட்ட ஒரு குழந்தையைப் பார்த்து, "இந்தக் குழந்தையை ஜின்னின் திருஷ்டி தாக்கி இருக்கிறது. அதற்கு மந்திரி

யுங்கள்'' என்ருர்கள். ஆகவே, மனிதர்களால் திருஷ்டி விழுவது போன்று ஜின்னுகளாலும் திருஷ்டி விழலா மென்பதை மேற்கண்ட ஹதீஸால் அறிய முடிகிறது. மேலும், ஜின்னின் சேஷ்டைகளுக்கோ, பாம்புக்கடி, தேள் கொட்டுதலுக்கோ மந்திரிக்கும்போது அவசியம் அல்லா(ஹ்)வின் பெயர் கலந்த, அல்லது பொருள் விளங்கும் அஸ்மாக்களைக் கொண்டே மந்திரிக்க வேண்டுமென்பதை நினைவில் கொள்வது மிக மிக அவசியமாகும்.

அவ்வாறு அல்லா(ஹ்)வின் பெயர் இல்லாமலோ, பொருள் விளங்காமலோ வெறும் மந்திரங்களை ஜபித்து மந்திரிப்பதால் குப்ரும், ஷிர்க்கும் விளைந்துவிடலாம் என்பதையும் நினைவில் வைக்கவேண்டும். தவிரவும், ஈமான், இஸ்லாத்தில் பேணுதலில்லாத அறிவீனர்கள் சிலர் தாங்களும் ஏதோ மந்திர மாயங்கள் தெரிந் தவர்களென்று பசப்பி அறியாத ஜனங்களை ஏமாற்றி வயிறு பிழைக்கப் பொருள் விளங்காத அல்லது பொருளற்ற மந்திரங்களில் அல்லா(ஹ்)வின் திருநாமங் களை நுழைத்து ஜபித்து மந்திரிக்கின்றனர். இம்மாதிரி யான குப்ரான மந்திரங்களை யெல்லாம் முஸ்லிம்கள் செய்வது ஹராமாகும். சில சமயங்களில் ஷைத்தான் நோயின் உருக்கொண்டு மனிதர்களின் உடலில் புகுந்து கொண்டும், பாம்பு, தேள் உருக்கொண்டு மனிதனைக் கடித்தும், கொட்டியும் ஹிம்ஸிக்கிருன். பிறகு அவன் பெயர் கலந்த குப்ரான மந்திரங்களை ஜபித்ததும் இறங்கி விட்டு, "இதோ என் பெயரைப் பக்தியுடன் ஜபிக்கும் காபிர்களும் இன்னும் இப்பூமியில் இருக்கி ருர்கள்'' என்று பெருமை யடித்துக்கொள்கிருன். ஆகவேதான், இம்மாதிரியான குப்ரான மந்திரங்களை

ஜபிப்பது முஸ்லிம்களுக்கு ஹராமென்று விளக்கியுள ளோம்.

வேறு சில சமயங்களில் இன்ன மாந்திரீகனிடம் மந்திரித்துக்கொண்டதாலேயே என் மனைவி மக்கள் சுகமடைந்தார்கள், இந்த ஆலிம்களுக்கு என்ன தெரியும், அவர்கள் இந்த மந்திர மாயங்களெல்லாம் அறியாத மதியற்றவர்கள் என்றும் சிலர் ஏசுவார்கள். முஸ்லிம்களை இம்மாதிரியான குப்ரு, ஷிர்க்கை விட்டும் காப்பாற்றித் 'தௌபா'வைக் கருணைபுரிந்து இறைவன் ரக்ஷிப்பானாக! ஆமீன். இப்படிப்பட்டதொரு நவீன வியாதியில் (குப்ரு, ஷிர்க்கில் ஈடுபாடு கொண்டு) அறியாமை மிக்க ஆயிரக்கணக்கான முஸ்லிம்களென்போரும் சிக்கித் தவிக்கின்றனர். இவர்களிடம் முஸ்லிம்களல்லாதவர்கள் குப்ரான மந்திரங்களை ஜபிக்கும்படி கூறினாலும் அதையும் இவர்கள் குப்ரு என்று அறியாமலேயே ஜபித்துக்கொண்டலைகின்றனர். இத்துடன் நிற்பதில்லை; 'அல்லா(ஹ்)வின் பெயர் பொதிந்த அஸ்மாவானால் என்ன, குப்ரான மந்திரங்களானாலென்ன எங்களுக்கு அக்கறை இல்லை; எப்படியாவது எங்களுக்குக் காரியமாகவேண்டும்' என்றும் கூறித் திரிகின்றனர். ஆகவே, குப்ரான காரியங்களைச் செய்பவனும், அதைச் சம்மதித்து ஏற்றுக்கொள்பவனும் ஒரே மாதிரியான காபிர்கள்தான் என்பதையும் இந்த அப்பாவி முஸ்லிம்கள் அறிவதில்லை. மேலும், இம்மாதிரியே திருஷ்டிப் பரிகாரத்துக்கும், வியாதிக்கும் சிலர் காஞ்சிரங்குச்சியை வீதிகளின் நாற்சந்திப்பின் நடுவிலும், வேறு சிலர் நிலவேம்பு என்ற கிரியாத்தையை வீதிகளின் முச்சந்திப்பின் நடுவிலும் வைத்துவிடுகின்றனர்.

மற்றுஞ் சிலரோ, மந்திரித்த பொருட்களைத் தின்ன வைக்கக் கருப்பு நாய்களைத் தேடித் திரிகின்றனர். இம்மாதிரியே பல குப்ரான மந்திரங்களையெல்லாம் செய்து வழிகெடுக்கும் தினுசு தினுசான மந்திரவாதிகளும் பல்கிக் கிடக்கின்றனர். முஸ்லிம்கள் இவ்வகையான குப்ரான கருமங்களிலெல்லாம் பிரவேசிக்காமல் பேணுதலுடன் இருந்துகொள்வது அவசியமான கடமையாகும். வியாதிக்கோ, திருஷ்டிக்கோ பரிகாரஞ் செய்துகொள்ள வேண்டுமாயின் ஷரீஅத் (சன்மார்க்கம்) அனுமதித்துள்ளதைக்கொண்டு மட்டுமே சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டும். "ஒரு சமயம் அப்துல்லா ஹிப்னு மஸ்ஊது தம் மனைவியரின் கழுத்தில் ஒரு முடிக்கயிறு இருப்பதைப் பார்த்து, 'இது என்ன முடிக்கயிறு?' என்று வினவினார்கள். 'என் கண்ணில் வலி இருந்தது; இதை ஒரு யூத மாந்திரீகனிடம் காட்டினேன். அவன் மந்திரித்துக் கொடுத்த கயிறு இது' என்று அவ்வம்மையார் பதிலளித்தார். உடனே அப்துல்லா, "அந்தோ ஷைத்தான் உன் கண்ணில் புகுந்துகொண்டிருந்தான். நீ அவனுக்குப் பணிந்து உன் பக்தியை (ஷிர்க்கை)க் காட்டியதால் உன்னை விட்டு விலகிக்கொண்டிருக்கிறான். நீ இம்மாதிரி ஷிர்க்கான மந்திர சிகிச்சையை விட்டுவிட்டு நபிகள் நாயகம் ஓதிய,

اِذْهَبِ الْبَاْسَ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ اِلَّا شِفَاءُكَ
شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سُقْمًا

என்ற துஆவை ஓதிவா!" என்று அறிவுறுத்தினார்கள்.

கண் வலிக்கு இந்தத் துஆவையும் ஓதலாமென்பதை இந்த ஹதீஸால் அறிந்துகொள்கிறோம்.

தவிரவும், கண்திருஷ்டிக்காக,

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اَذْهِبْ حَرَّهَا وَبَرْدَهَا وَوَصَبَهَا

என்ற துஆவையும் ஓதலாம். பிராணிகளுக்குத் திருஷ்டி தோஷம் கண்டிருந்தால் மேலே கூறப்பட்ட துஆவை நான்கு முறை ஓதி அதன் மூக்கின் வலத் துவாரத்திலும், மூன்று முறை ஓதி அதன் மூக்கின் இடத் துவாரத்திலும் ஊதிவிட்டு,

لَا بَأْسَ اَذْهِبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ اِشْفِ اَنْتَ الشَّافِي
لَا يَكْشِفُ الضُّرَّ اِلَّا اَنْتَ

என்ற துஆவையும் ஓதி ஊதிவிடவும்.

வெறிநாய் கடிக்கு

"யாரையாவது வெறிநாய் கடித்துவிட்டால் நாற்பது நாட்கள் வரைக்கும் ஒரு ரொட்டியில்,

اِنَّهُمْ يَكِيْدُوْنَ كَيْدًا وَّاَكِيْدُ كَيْدًا فَمَهِّلِ الْكَافِرِيْنَ اَمْهِلْهُمْ رُوَيْدًا

என்ற ஆயத்தை எழுதித் தினமும் தின்று வந்தால் விஷம் இறங்கிச் சொஸ்தமாகும்."

குழந்தைகளின் கார்மானத்துக்கு

குழந்தைகளின் கார்மானத்துக்கு,

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّآمَّةِ مِنْ شَرِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَعَيْنٍ لَامَّةٍ تَحَصَّنْتُ بِحِصْنِ اَلْفِ اَلْفٍ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ

என்ற தஃவீதை எழுதிக் குழந்தைகளின் கழுத்தில் தொங்கவிட்டால் குழந்தை தங்கடமின்றிச் சுகமாக விருக்கும்.

ஜின்னின் சேஷ்டைக்கு

யாருக்கேனும் ஷைத்தான், ஜின்னுகளின் சேஷ்டைகளால் சங்கடமுண்டாயின்,

وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَيْمَانَ وَاَلْقَيْنَا عَلٰى كُرْسِيِّهٖ جَسَدًا ثُمَّ اَنَابَ

என்ற ஆயத்தை எழுதிக் கழுத்தில் தொங்கவிடுவதுடன் அவர்களின் இடக் காதிலும் இதை ஏழு தடவை ஓதி ஊதவும். அதனாலும் குணங்காணாவிடின் அதே இடக் காதில் ஏழு தடவை 'பாங்கு' கூறி ஊதவும். அதிலும் விலகாவிடின் ஸூரத்துல் பாத்திஹா, அல்- பலக், அந் - நஸ், ஆயத்துல் குர்ஸி, ஸூரயே தாரிக், ஸூரா ஹஷ்ரின் இறுதி ஆயத்து, ஸூரயே ஸாப்பாத்தின் முதல் ஆயத்து- இவற்றை ஓதி ஊதிவிட்டால் கட்டாயம் (இ.அ.) குணம்காணும். இப்படியும் நீங்காவிடில், "'அப

ஹஸிப்தும்" கடைசிவரையும் ஓதி அவன் காதில் ஊதி விட்டு, ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரெடுத்து ஸூரத்துல் பாத்திஹாவையும், ஆயத்துல் குர்ஸியையும், ஸூரத் துல் ஜின்னின் முதல் ஐந்து ஆயத்துக்களையும் ஓதி அந்தத் தண்ணீரில் ஊதி அவன் முகத்தில் அடித்து விட்டால் கட்டாயம் தெளிந்துவிடும். இம்மாதிரியே எந்த வீட்டிலாவது ஜின்னு ஷைத்தான்களின் சேஷ்டை களிருந்தால் மேற்சொன்ன முறைப்படி ஓதித் தண்ணீ ரில் ஊதி அந்த வீட்டில் தெளித்துவிட வேண்டும். ஷைத்தான் சேஷ்டையால் வீட்டில் கற்கள் விழுந்தால் நான்கு இரும்பு முளைகளை எடுத்து ஒவ்வொரு முளை யிலும் இருபத்தைந்து தடவை, 'இன்னஹும் யகீதூன' என்ற ஆயத்தை (இது மேலே வெறி நாய் கடிக்கு என்ற தலைப்பின் கீழ் தரப்பட்டுள்ளது.) ஓதி வீட்டின் நான்கு திசைகளிலும் அடித்துவிட்டால் கல் விழுவது நின்றுவிடும்" என்று 'கௌலுல் ஜமீ'லில் காணப்படுகிறது.

உடல் நலத்துக்கு

நபிகள் பிரான் (ஸல்) அவர்கள்,

سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ مَاشَاءَ اللّٰهُ كَانَ وَمَا
لَمْ يَشَاءْ لَمْ يَكُنْ اِعْلَمُ اَنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ۝ وَاَنَّ اللّٰهَ
قَدْ اَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا

என்ற தஸ்பீஹைக் காலை, மாலையில் ஓதி வந்தால் உடல் சுகத்துடன் இருக்கலாம் என்று தங்கள் புத்திரி

ஒருவருக்குக் கூறியதாக ஆபூ தாவூது ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

"உடல் நலமுடன் இருக்க நாடுபவன் பிரதி தினமும் காலை மாலை,

اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِيْ اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ سَمْعِيْ اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ
فِيْ بَصَرِيْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ

என்ற துஆவை ஓதி வரவும்" என்றும், "நீரில் மூழ்கி விடாமலும், நெருப்பில் எரிந்துவிடாமலும், தன்மீது சுவர் இடிந்து விழுந்துவிடாமலும், பாம்பு கடித்து விடாமலும், தேள் கொட்டிவிடாமலுமிருக்க நாடுபவன் தினமும்,

اَللّٰهُمَّ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ التَّرَدِّيْ وَمِنَ الْغَرَقِ وَمِنَ الْحَرَقِ وَمِنَ
الْهَدْمِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَنْ يَتَخَبَّطَنِيَ الشَّيْطٰنُ عِنْدَ الْمَوْتِ وَ
اَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَنْ اَمُوْتَ فِيْ سَبِيْلِكَ مُدْبِرًا وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَنْ اَمُوْتَ لَدِيْغًا

என்ற துஆவை ஓதி வரவேண்டும்" என்றும் நபிபெருமான் அருளியுள்ளார்கள்.

மேலும், நபிகள் நாயகம், "இந்த,

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ
وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ .

என்ற துஆவைக் காலை மாலை மூன்று முறை ஓதிவருபவ

ரின் கஷ்டங்களை ஹக்குத் தஆலா நிவர்த்தி செய்கிருன்'' என்று மொழிந்துள்ளார்கள். இதை ரிவாயத்துச் செய்த ஸஹாபிக்குப் பாரிஸ வாயு இருந்தது. அவரிடம் வேருெரு ஸஹாபி, 'நீங்கள்தான் இந்தத் துஆவைத் தினமும் ஓதுவீர்களே, பின் எப்படி இந்த வியாதி உங்களுக்கு வந்தது?' என்று வினவினர். 'ஆம், ஒரு நாள் இதை ஓதாமல் மறந்து விட்டுவிட்டேன். அன்று தான் எனக்கு இந்த நோய் வந்துவிட்டது' என்று அவர் கூறி வருத்தப்பட்டார்.

நோயாளிகள்மீது ஸூரத்து அன்ஆமை ஓதி ஊதினல் நோய் நீங்கிச் சுகம் பெறுவார்கள்'' என்ற ஹதீஸை ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி) ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

கடன் தொல்லை ஒழிய

"ஒரு மனிதர் நபிகள் நாயகத்திடம் வந்து, 'நான் கடன் தொல்லையால் மிகவும் சிரமப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறேன்' என்று முறையிட, நாயகமவர்கள், 'நான் சில வாக்கியங்களைக் கற்றுத் தருகிறேன். அவற்றின் பரக்கத்தால் ஹக்குத் தஆலா உமது கடன் சுமையை இலேசாக்கி, உமது வியாகூலங்களைப் போக்கி அருள் புரிவான்' என்று கூறி அவருக்கு,

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ
الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَاَعُوْذُ
بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

என்ற துஆவைக் கற்றுக்கொடுத்தார்கள். இந்த

ஹதீஸை அபூ தாவூது வரைந்துள்ளார்கள். பின் சில நாட்கள் கழித்து அந்த ஸஹாபி திரும்பி வந்து தன் கடன் சுமை நீங்கிச் சந்தோஷமாயிருப்பதாகக் கூறினார்.

மஆஜ் பின் ஜபலிடம் பெருமானார், 'உங்களுக்கு மலை போன்ற கடனிருந்தாலும் நீங்கிவிடும்படியான அவ்வளவு மகத்தானதொரு துஆவைக் கற்றுத்தரட்டுமா?' என்று வினவி, 'குலில்லாஹும்ம-மாலிக்குல் முல்கு' முதல் 'பிகைரி-ஹிஸாப்' வரை ஓதிப் பிறகு,

رَحْمٰنَ الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ وَرَحِيْمَهُمَا تُعْطِيْ مَنْ تَشَاءُ مِنْهُمَا وَتَمْنَعُ مَنْ تَشَاءُ اِرْحَمْنِيْ رَحْمَةً تُغْنِيْنِيْ بِهَا عَنْ رَحْمَةِ مَنْ سِوَاكَ

என்ற துஆவையும் ஓதிவாருங்கள்; இறைவனருளால் உங்கள் கடன்கள் நீங்கும்' என்று பணித்தார்கள்.

اَللّٰهُمَّ مَا اَصْبَحْتُ مِنْكَ فِيْ نِعْمَةٍ وَعَافِيَةٍ وَسِتْرٍ فَاَتِمَّ عَلَيَّ نِعْمَتَكَ وَسِتْرَكَ فِي الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ

என்ற துஆவைக் காலையில் ஓதிவருபவர்களின் வியாகூலங்களை அல்லாஹ் போக்கிவைப்பான் என்று நபிபெருமானார் கூறியுள்ளார்கள்.

வேறொரு மனிதர் நாயகத்திடம் வந்து என்னைச் சதாவும் ஆபத்துக்களும், தொல்லைகளும் சூழ்ந்து நெருக்குகின்றன என்று முறையிட நாயகம் அவருக்கு,

بِسْمِ اللّٰهِ عَلٰى نَفْسِيْ وَاَهْلِيْ وَمَالِيْ

என்ற துஆவைப் பிரதி தினமும் காலையில் ஓதிவருமாறு கூறி அனுப்பினார்கள்.

ஷைத்தானின் சேஷ்டைகள் நீங்க

"ஸஜ்தாவில் சிரம் வைத்து

أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ وَبِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَسُلْطَانِهِ الْقَدِيمِ
مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

என்ற துஆவை ஓதுபவன் அன்றைய தினம் என் தீங்கை விட்டும் தப்பித்துக்கொள்வான்'' என்று இப்லீஸ் கூறுகிறான் என்று நபிபெருமான் தெரிவித்ததாக அபூ தாவூது ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

வியாகூலங்கள் நீங்க

"நபிபெருமானாருக்கு ஏதாவது மன வியாகூலம் வந்தபோது,

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمٰوَاتِ وَالْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

என்ற துஆவை ஓதுவார்கள்" என்று வேறொரு ஹதீஸில் காணப்படுகிறது. எப்போதேனும் நாயகத்துக்கு ஏதாவது நெருக்கடி ஏற்பட்டால்,

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ

என்ற துஆவை ஓதிவந்துள்ளார்கள். வேறொரு ரிவாயத்தில், "கொடிய நொம்பலத்தில் சிக்கிக்கொண்டவர்கள்,

اَللّٰهُمَّ بِرَحْمَتِكَ اَرْجُوْا فَلَا تَكِلْنِيْ اِلٰى نَفْسِىْ طُرْفَةَ عَيْنٍ وَاَصْلِحْ لِيْ شَاْنِيْ كُلَّهٗ لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ

என்ற துஆவையும் ஓதுவது நல்லது" என்று அருளி யுள்ளார்கள். ஹஜ்ரத் அஸ்மாவுக்குக் கஷ்டமான சந் தர்ப்பத்தில், 'நீர் ஓதவேண்டிய ஒரு துஆவைச் சொல் லித்தரட்டுமா?" என்று பெருமானுர் ஹஜ்ரத் அஸ்மா விடம் வினவ, 'அவ்வாறே சொல்லித் தாருங் கள்' என்று ஹஜ்ரத் அஸ்மா விண்ணப்பித்தார்கள். உடனே நபி பெருமானுர்,

اَللّٰهُ رَبِّيْ لَا اُشْرِكُ بِهٖ شَيْئًا

என்ற கலிமாவை ஏழு தரம் ஓதும்படி கூறினுர்கள். மேலும்,

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ

என்ற துஆ சகல வியாகூலங்களேயும், கவலேகளேயும், போக்கி வைக்கும் என்றும், இஸ்திக்பார் என்ற

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِيْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَيْهِ

இந்தத் திக்று, ஹக்குத் தஆலாவின் அருளால் சகல துன் பங்களேயும் நிவர்த்தியாக்கும் என்றும், அதிகக் கவலேயும், கஷ்டமும் நேரிடுபவர்களுக்கு, 'லா ஹவ்ல-வலா-குவ்வத-இல்லா-பில்லாஹில் அலிய்யில்- அலீம்' என்ற கலிமா சுவர்க்கக் களஞ்சியங்களுக் குத் திறவுகோலாகுமென்றும் கூறியுள்ளதாகத் திர்மதி யில் பல ஹதீஸ்கள் காணப்படுகின்றன.

"தூங்கும்போது 'அல்ஹம்து-லில்லாஹி'யும் 'குல் ஹுவல்லாஹு'வும் ஓதிவிட்டுப் படுத்துக்கொள்பவர் மரணத்தைத் தவிர மற்ற ஆபத்துக்கள் அனைத்தையும் விட்டு விமோசனமடைவார்" என்ற ஹதீஸை அனஸ் இப்னு மாலிக் தமது 'இத்கானி'ல் வரைந்துள்ளார்கள். மேலும், "ஸூரத்துல் பக்ரு ஓதப்படும் வீட்டில் ஷைத்தான் புகமாட்டான்" என்ற ஹதீஸ் முஸ்லிமில் உள்ளது. தாரமி என்பார் கூறும் வேறு ஒரு ரிவாயத்தில், "ஸூரத்துல் பக்ரின் முந்திய நான்கு ஆயத்துக்களையும், ஆயத்துல் குர்ஸி காலிதூன் வரையும், 'ஆமனர் ரஸூலு' இறுதிவரையும் ஓதுபவனிடம் ஷைத்தான் நெருங்க மாட்டான்; எந்த ஆபத்தும் அவனைத் தொடாது. மேலும், இந்த ஆயத்துக்களைப் பைத்தியம் பிடித்தவர்கள்மீது ஓதி ஊதினல் பைத்தியம் தெளிந்துவிடும்" என்றும் காணப்படுகிறது.

மேலே கூறப்பட்ட 'லாஇலாஹ-இல்லா-அந்த' என்று ஆரம்பிக்கும் துஆவை ஓதுவதற்குக் கீழ்க் காணும் முறையே மிகவும் சிலாக்கியமானது: "முதலில் ஒலுச்செய்துகொண்டு இருட்டான இடத்தில் கிப்லாவின் திசை நோக்கித் திரும்பி அமர்ந்து ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை வைத்துக்கொண்டு இந்தத் துஆவை முந்நூறு தடவை மூன்று அல்லது ஏழு அல்லது நாற்பது நாட்கள் வரைக்கும் ஓதி, ஒவ்வொரு தடவையும் தண்ணீரில் கையை நனைத்துத் தன் உடலிலும் முகத்திலும் பூசிக்கொண்டால் ஹக்குத் தஆலா அதன் மகிமையால் சகல தீங்குகளையும், கஷ்டங்களையும் விட்டுக் காத்து ரக்ஷிப்பான்.

"ஒரு சமயம் ஒரு மனிதர் நாயகத்திடம் வந்து, 'எனக்கு எல்லாக் கஷ்டங்களிலும் பலனளிக்கும் வித

மாக ஒரு துஆவைக் கற்றுத் தாருங்கள்!' என்று வேண்டினர். உடனே நாயகமவர்கள், "நீர் ஆயத்துல் குர்ஸி ஓதிவாரும். அதன் பரக்கத்தால் உம்மையும் உம் குடும்பத்தினரையும், உம் வீட்டையும், உம் அண்டை வீட்டையும், அதிலுள்ளவர்களையும் அல்லாஹ் ரக்ஷித்துக் காப்பாற்றுவான்" என்று கூறியுள்ள ஹதீஸை இப்னு மஸ்ஊது வரைந்துள்ளார்கள்.

"எனக்கு எப்போதாவது வியாகூலங்கள் உண்டானல்,

تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِيْ لَا يَمُوْتُ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ لَمْ يَتَّخِذْ
صَاحِبَةً وَّلَا وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ شَرِيْكٌ فِى الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ
وَلِيٌّ مِّنَ الذُّلِّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيْرًا

என்ற துஆவை ஓதும்படி ஜிப்ரயீல் எனக்கு ஆணையிடுவார்கள்" என்று பெருமானர் அருளிய ஹதீஸை, அபூ ஹுரைரா (ரலி) ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

ஞாபக மறதி அகல

"தூங்குவதற்கு முன் ஸூரத்துல் பக்ரின் பத்து ஆயத்துக்களை ("ஸூரத்துல் பக்ரின் முதல் நான்கு ஆயத்துக்கள், ஆயத்துல் குர்ஸி காலீதூன்வரை, ஸூரத்துல் பக்ரின் இறுதி மூன்று ஆயத்துக்கள் ஆகப் பத்து ஆயத்துக்களை) ஓதிவந்தால் திரு குர்ஆன் மனப்பாடமானதில் 'ஞாபக மறதியுண்டாகாது. இந்த ஹதீஸைத் தாரமி ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

பிராணிகள், மனிதர்களின் சண்டித்தனங்கள் நீங்க

“உங்கள் வாகனங்கள் (குதிரை, ஆடு, மாடுகள் போன்றவை) முரட்டுத்தனஞ் செய்தால்,

أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ وَلَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ

طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ

என்ற ஆயத்தை ஓதி அதன் காதில் ஊதிவிட்டால் சண்டித்தனம் நீங்கிச் சாந்தமாக ஊழியம் புரியும்” என்ற ஹதீஸைப் பைஹகி ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள். வேறொரு ரிவாயத்தில், “ஒருவரின் வேலையாட்களோ, பிள்ளைகளோ சண்டித்தனம் செய்தால் மேலே கூறிய ஆயத்தை ஓதிக் காதில் ஊதினால் சீர்பட்டு ஊழியம் புரிவார்கள்” என்று பெருமானார் அருளியதாக ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

கடலில் மூழ்கிவிடாமலிருக்க

“கப்பலில் பிரயாணம் செய்பவர்கள்,

بِسْمِ اللَّهِ مَجْرِيهَا وَمُرْسَاهَا إِنَّ رَبِّي لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ

حَقَّ قَدْرِهِ وَالْأَرْضُ جَمِيعًا قَبْضَتُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَالسَّمَاوَاتُ

مَطْوِيَّاتٌ بِيَمِينِهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ

என்ற ஆயத்தை ஓதி வந்தால் கடலில் மூழ்குவதி

லிருந்து ஹக்குத் தஆலா அவர்களைக் காப்பாற்று வான்'' என்று ஹஜ்ரத் அலீ (ரலி) ரிவாயத்துச் செய் துள்ளார்கள்.

மந்திர சக்தி தொடாமலிருக்க

"யார்மீதாவது மந்திரஞ் செய்யப்பட்டு அதன் சேஷ்டைகள் அவரைத் துன்புறுத்தினால் ஸூரத்து யூனுஸில் 'பலம்மா அல்கவ்' என்பதிலிருந்து 'முஜ்ரி மூன்'வரையும், ஸூரத்து அஃராபில் "ப வகஅல் ஹக்கு'விலிருந்து 'ஹாரூன்' வரையும், ஸூரத்து தாஹா வில் 'இன்னமா-ஸனஊ'விலிருந்து 'ஹைது அத்தா' வரையும் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் கொண்டு ஓதி அந்தத் தண்ணீரில் ஊதி அந்த நோயாளியின்மீது தெளித்தால் அல்லா(ஹ்)வின் அரு ளால் சுகமாகிவிடும்.

திருட்டுப் போகாமலிருக்க

قُلِ ادْعُوا اللّٰهَ اَوِ ادْعُوا الرَّحْمٰنَ اَيًّا مَّا تَدْعُوا

என்ற ஆயத்தை ஒரு வீட்டின்மீது ஓதி ஊதிவந்தால் அந்த வீட்டில் திருட்டுப் போகாது என்ற ஹதீஸை இப்னு அப்பாஸ் ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள். மேலும், தன் வீட்டிலுள்ள பொருள்கள்மீதோ, அல்லது வேறு இடத்துக்கு அனுப்பப்படும் சாமான்கள் மீதோ இந்த ஆயத்தை எழுதி வைத்தால் அது திருட்டுப் போகாது.

வியாதி நீங்க

“வியாதியஸ்தர்களின் காதில் ‘அப-ஹஸிப்தும் அன்னமா - கலக்கனாகும்’ என்ற ஆயத்தை (கடைசி வரை) ஓதி ஊதிவிட்டால் அவர்கள் நோய் நிவாரணமாகிச் சுகம் பெறுவார்கள்.” “ஒரு மனிதன் இந்த ஆயத்தை முழு நம்பிக்கையுடன் ஓதினால் மலையும் கூடத் தன் இடத்தைவிட்டு அசைந்து கொடுக்கும்” என்ற ஹதீஸ்களை இப்னு மஸ்ஊது ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

முரட்டுத்தனம் நீங்க

“எவனாவது முரட்டுத்தனமாகவும், ஈவிரக்கமின்றியும், அலக்ஷியமாகவும், கொடுமையுடனும் நடந்துவந்தால் யாஸீன் ஸூராவைக் குங்குமப்பூவின் மையால் ஒரு தட்டையில் எழுதி அவனுக்குக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். அதனால் அவன் பணிந்து சீர்பெறுவான். இந்த ஹதீஸை இமாம் பாகிர் ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள். மேலும், இந்த யாஸீன் ஸூராவை மரணச் (சக்ராத்) சமயத்தில் ஓதினால் கஷ்டமின்றி ஆவி பிரியும். ஏதேனும் நியாயமான தேவை இருந்து இதை ஓதினால் தேவை நிறைவேறும். பைத்தியம் பிடித்திருப்பவர்கள் மீது ஓதினால் பைத்தியம் நீங்கிவிடும். யாஸீன் ஸூராவைக் காலையில் ஓதுபவர்கள் மாலை வரையில் மகிழ்ச்சியுடனிருப்பார்கள். இது போன்றே ‘ஸூரா துகா’னைக் காலையில் ஓதினால் மாலைவரை அல்லாஹ்வின் காவலிலிருப்பார்கள். இந்த ஹதீஸ்கள் தாரமியால் ரிவாயத்துச் செய்யப்பட்டுள்ளன.

வறுமை நீங்க

“தினமும் இரவில் ‘ஸூரத்துல் வா(க்)கிஆ’வை ஓதிவருபவனுக்கு ஒருபோதும் வறுமையோ தரித்திரமோ சம்பவிக்காது” என்ற ஹதீஸை இப்னு மஸ்ஊது ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள்.

பிரசவக் கஷ்டம் நீங்க

“எந்தப் பெண்ணாவது பிரசவம் ஆகாமல் கஷ்டப் பட்டுக்கொண்டிருந்தால்,

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِيْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَكِيْمُ الْكَرِيْمُ ۝ سُبْحَانَ اللّٰهِ
وَتَعَالٰى رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ۝ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ كَاَنَّهُمْ
يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبَثُوْٓا اِلَّا عَشِيَّةً اَوْ ضُحٰهَا ۝ كَاَنَّهُمْ يَوْمَ
يَرَوْنَ مَا يُوْعَدُوْنَ ۝ لَمْ يَلْبَثُوْٓا اِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ بَلٰغٌ
فَهَلْ يُهْلَكُ اِلَّا الْقَوْمُ الْفٰسِقُوْنَ

என்ற கலிமாவை எழுதிக் கரைத்துக் குடிக்கக் கொடுத்தால் சுகப்பிரசவம் ஆகிவிடும். மேலும், ஹஜ்ரத் பாத்திமா (ரலி) அவர்களுக்குப் பிரசவச் சமயம் நெருங்கி இருக்கும்போது நபிகள் நாதர் ‘ஸூரா அஃராஃ’ பின் ‘இன்ன-ரப்பகுமுல்லா’ விலிருந்து, ‘ரப்பில் ஆலமீன்’ வரையும், ‘அல்-பலக்’ அந்-நஸ் ஆகிய ஸூராக்களையும் எழுதிக் கொடுத்தார்கள்.

மனக்குழப்பம் (வஸ்வாஸ்) நீங்க

"யாருக்காவது மனக்குழப்பம் உண்டாகியிருந்தால் அப்போது,

هُوَالْاَوَّلُ وَالْاٰخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ

என்ற கலிமாவை ஓதிவரவும்" என்ற ஹதீஸ் இப்னு அப்பாஸ் அவர்களால் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

"யாருக்காவது வஸ்வாஸ் (மனக்குழப்பம்) ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தால் அப்படிப்பட்டவர்கள் அந்தச் சமயத்தில், 'ஆமந்து-பில்லாஹி-வ-ருஸூலிஹி' முடிவு வரை ஓதவேண்டும்" என்று பெருமானார் கூறியுள்ளார்கள். வேறொரு ரிவாயத்தின்படி,

اَللّٰهُ اَحَدٌ اَللّٰهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ

என்று ஓதவேண்டும் என்றும் அருளியுள்ளார்கள். மற்றொரு ரிவாயத்தின்படி, வஸ்வாஸையுண்டாக்கும் இப்லீஸின் பெயர் 'கின்ஜப்' என்பதாகும். எனவே, "அவூது-பில்லாஹி-மினஷ்-ஷைத்தா-னிர்ரஜீம்' என்று ஓதி இடப் பக்கம் காறித் துப்பிவிடவும்" என்று கூறியுள்ளார்கள்.

தவறிய பொருள் கிடைக்க

"ஒருவரின் பொருள் ஏதேனும் தவறிவிட்டிருந்தால் அல்லது பணியாட்கள் தொலைத்துவிட்டிருந்தால் ஒலுச்செய்துவிட்டு இரண்டு 'ரகஅத்' நபில் தொழுது பின்னர்,

بِسْمِ اللّٰهِ هَادِي الضَّلَالِ وَرَادِّ الضَّالَّةِ اُرْدُدْ عَلَيَّ ضَالَّتِي بِعِزَّتِكَ
وَسُلْطَانِكَ فَإِنَّهَا مِنْ عَطَائِكَ وَفَضْلِكَ

என்ற கலிமாவுடன் துஆச் செய்யவும்'' என்ற ஹதீஸை இமாம் ஜுர்ஜி தமது நூலில் குறித்துள்ளார்கள்.

கடைத்தெருவின் தீங்குகள் தொடாதிருக்க

கடைத்தெருக்களில்தான் எண்ணற்ற தீமையான காரியங்கள் பெரும்பாலும் நடக்கின்றன. அவற்றிலி ருந்து தப்பித்துக்கொள்ளத்தான் நபி பெருமானார், "கடைத் தெருவுக்குப் போவதற்கு முன்,

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اِنِّي اَسْئَلُكَ خَيْرَ هٰذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ هٰذِهِ السُّوْقِ
وَخَيْرَ مَا فِيْهَا وَاَعُوْذُ بِكَ اَنْ اُصِيْبَ فِيْهَا يَمِيْنًا فَاجِرَةً وَصَفْقَةً خَاسِرَةً

என்ற துஆவை ஓதிக்கொள்ளவும்'' என்று கூறியுள் ளார்கள். மேலும், யாராவதொரு நோயாளியைச் சந்திக்க நேரிட்டால்,

اَللّٰهُمَّ اِنِّي اَعُوْذُ بِكَ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي عَافَانِي مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهٖ
وَفَضَّلَنِي عَلٰى كَثِيْرٍ مِمَّا خَلَقَ تَفْضِيْلًا

என்ற துஆவையும் ஓதிக்கொண்டால் அவனுடைய நோயிலிருந்து நாம் தப்பித்துக்கொள்ளலாம் என்று பெருமானார் அருளியுள்ளார்கள். மேலும், யாருக்கா வது தன்னையும் மீறிப் போக்கிலித்தனமான வார்த்தை கள் சதாவும் பேசும் பழக்கம் உண்டாகியிருந்தால் 'இஸ்திக்பார்' ஓதிக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு சமயம் பெருமானாரிடம் ஒருவர் வந்து, 'நான் அடிக்கடி நாகூக்

குக் குறைவாகப் பேசிவிடுகிறேன்' என்ருர். உடனே பெருமானுர், 'நான் தினமும் நூறு தடவை 'இஸ்திக்பார்' ஓதிவருகிறேன்; நீரும் அவ்வாறே ஓதிவாரும்' என்ருர்கள்.'' இந்த ஹதீஸ்கள் இமாம் ஜுர்ஜியின் நூலில் தரப்பட்டுள்ளன.

ஸலவாத்தின் மகத்தான மாண்பு

"உங்களில் யாருக்கேனும் ஹக்குத் தஆலா செல்வத்தைக் கொடுத்திருந்தால் 'அல்ஹம்து லில்லாஹ்' என்று கூறி நன்றியைத் தெரிவித்தால் முன்னிலும் அதிகமான செல்வத்தை அருளுவான்'' என்றும், மேலும் "எவருக்கேனும் தங்கள் செல்வம் வீணில் அழியாமல் அபிவிருத்தி அடையவேண்டுமானல்,

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُوْلِكَ وَعَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ
وَالْمُؤْمِنٰتِ وَعَلَى الْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ

என்ற ஸலவாத்தை ஓதி வரவும்!'' என்றும் நபிபெருமானுர் கூறியுள்ளார்கள். ஸலவாத்தை ஓதுவதால் எண்ணற்ற நன்மைகள் விளைகின்றன. சரியான ஹதீஸ்களால் அவைகளிலிருந்து அறிவிக்கப்படும் சில நன்மைகளைக் குறித்து மட்டும் இங்கே சிறிது வரைகிருேம்.

"ஒருவன் பெருமானுரின்மீது ஒரு தடவை ஸலவாத்து ஓதினல், அல்லா(ஹ்)வும் அவன் மலக்குகளும் அவன்மீது பத்து ஸலவாத்துக்களை ஓதுகின்றனர்; பத்து தரஜாவை உயர்த்துகின்றனர்; பத்து நன்மைகளை இறக்குகின்றனர்; அவனது பத்துப் பாவங்களை அழித்துவிடுகின்றனர்; அவனது பிரார்த்தனையும் ஏற்கப்பட்டுப் பெருமானுரின் மன்ருட்டமும் கடாட்ச

மாகி, அவர்கள் அருகில் அமரும் பாக்கியமும் கிட்டு கிறது. எல்லாவிதக் கஷ்டமான நேரத்திலும் பெரு மானாரின் உதவியும் அவனுக்குக் கிடைத்து அவனது தேவைகள் அனைத்தும் நிறைவேறும். அவனுடைய பாவங்கள் மன்னிக்கப்படுவதோடு இதுவும் ஒருவிதத் தான தருமம் மாதிரி அமையும். பின்னும் இதன் பாக் கியத்தால் சகல கஷ்டங்களும், வியாதியும் நீங்கும். அவன் பகைவன் தோல்வியுறுவான். ஸலவாத்து ஓது பவர்களுக்கு அல்லா(ஹ்)வின் கிருபாகடாக்ஷமும் பெரு மானாரின் பரிவும் கிடைப்பதுடன், மலக்குகளும் தங்கள் வாழ்த்துக்களை அனுப்புகின்றனர்.

மேலும், ஸலவாத்து ஓதுவதால் இதயத் தூய்மை யும், சம்சார வாழ்க்கையில் சுபிட்சமும் உண்டாவ துடன் அவனுடைய பிற்காலச் சந்ததிகளிடையும் அதன் பாக்கியத்தைக் காணலாம். மரண (சக்ராத்) தரு வாயின் கஷ்டங்கள் நீங்கிக் 'கியாமத்'தில் மகிழ்ச்சியுடனிருப்பான்; இதை ஓதிவருவதால் இம்மையின் துன்பங்களும் வறுமையும் நீங்கிக் கொடை யாளியாகவும் மிளிர்வான். மறந்துபோன கனவுகள் தேவைப்பட்டால் ஞாபகத்துக்கு வரும். ஒரு கூட்டத் தில் ஸலவாத்து ஓதப்பட்டால் அக்கூட்டத்தினர் அனை வர்மீதும் ஹக்குத் தஆலாவின் கடாக்ஷம் வருஷிக்கப் படும். ஸலவாத்து ஓதுபவர் 'ஸிராத்துல் முஸ்தகீம்' பாலத்தில் நடக்கும்போது அல்லா(ஹ்)வின் அருள் ஒளியைப் பெற்று, விரைவில் அதனைக் கடப்பார். ஸலவாத்தை உள்ளன்புடன் ஓதுபவர்களுக்குக் கனவில் நபிபெருமானாரின் தரிசன பாக்கியம் கிடைக்கும். 'கியாமத்'தில் பெருமானாருடன் கைலா குக் கொடுக்கும் அருளும் கிட்டியதாகும். உள்ளன்

Le
N56

புடன் மனிதனுல் ஓதப்படும் ஸலவாத்தை மலக்குகள் தங்கத்தாலும் வெள்ளியாலும் வரைந்து வைத்து, அவனுக்காக ஹக்குத் தஆலாவிடம் மன்னிப்பைக் கோருகின்றனர்; மேலும், அந்த ஸலவாத்துக்களை நபி பெருமானரிடமும் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கின்றனர். நபி பெருமானரின் 'ரௌலா'வுக்குச் சென்று ஸலாம் கூறினலும், பெருமானரும் பதில் கூறி வாழ்த்துகிருர்கள். ஸலவாத்து ஓதுபவர்களின் பாவங்கள் மூன்று நாட்கள் வரையிலும் எழுதப்படாமல், தௌபாவுக்காக நிறுத்திவைக்கப்படுகின்றன.

ஸலவாத்து ஓதுபவன் அல்லா(ஹ்)வின் சிம்மாசனத்தின் நிழலில் அமர்த்தப்படுவான். அவன் நன்மையின் தட்டுக்கள் கியாமத்தில் கனக்கும். கியாமத்தில் ஏற்படும் தாகத்துக்கு ஸலவாத்து உயர்தர 'ஷர்பத்' ஆகும். ஸலவாத்து ஓதியதன் பாக்கியத்தால் நாதாக்கள் சிலரின் நெற்றியை நபிபெருமானர் முத்தமிட்டுள்ளார்கள். யாருக்கேனும் காதின் கோளாருல் இரைச்சல் இருந்தால் ஸலவாத்தை ஓதி வருவதுடன்,

ذَكَرَ اللّٰهُ بِخَيْرٍ مَنْ ذَكَرَنِي

என்றும் ஓதிவரின் குணம்காணும். (இன்ஷா அல்லாஹ்!)

ஸல்லல்லாஹு-அலா-முஹம்மதின்

ஸல்லல்லாஹு-அலைஹி-வ-ஸல்லம்

ஸல்லல்லாஹு-அலா-முஹம்மதி-

யா-ரப்பி-ஸல்லி-அலைஹி-வ-ஸல்லம்!-

முற்றும்.

TAMIL NADU ARCHIVES LIBRARY
No. 567
24B
12.19